

La nutrition des personnes âgées

Objectif :

Meilleure connaissance des besoins nutritionnels spécifiques à la personne âgée. Etablir des menus adaptés, en tenant compte des pathologies courantes. Dépistage et traitement de la dénutrition. Alimentation adaptée pour personnes Alzheimer.

Durée :

2 jours, soit 14 heures

Lieu :

LYON, proche de la gare de la Part-Dieu.

Personnes concernées :

Ide, As, cuisiniers

Moyens pédagogiques

- Clarté des données avec support Power-Point
- Nombreux cas concrets et d'actualité renforcent la théorie
- Nombreux exercices et cas pratiques permettent d'évaluer vos acquis.

Formateur :

Formation préparée et animée par
Patricia APAIX, Diététicienne Nutritionniste Diplômée.

Droits d'inscription :

En INTER : 550 euros par personne.

Prix net (exonérée de TVA), repas inclus.

En INTRA : 1500 euros les 2 jours + frais de déplacement.

PROGRAMME DE LA FORMATION

La nutrition des personnes âgées

1ERE JOURNEE

MATIN : Modifications physiologiques dues au vieillissement.

LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

Les 4 points essentiels à surveiller :

- Surveiller le poids, indice de santé majeur
- La dénutrition : savoir la repérer pour agir
- Veiller à une bonne hydratation
- Encourager le maintien d'une activité physique

Les besoins nutritionnels des personnes âgées

En énergie, protides, lipides, glucides, calcium,
et autres minéraux pour prévenir :

- La malnutrition ou la surcharge pondérale
- La sarcopénie (perte musculaire)
- L'ostéoporose (perte osseuse)

Etude de chaque groupe d'aliments

Les quantités journalières recommandées.

A-MIDI: Comment équilibrer les repas d'une journée

Méthode du 421 GPL

Etude des menus existants de l'établissement :

- Sont ils équilibrés ?
- Comment les améliorer.

La nutrition des personnes âgées

2EME JOURNEE

MATIN : Recommandations du GEMRCN de Juillet 2011
(groupe d'étude des marchés de restauration collective
et de nutrition) concernant les personnes âgées

Etude des menus existants de l'établissement :

Sont ils conformes aux recommandations ?

- Choix des aliments,
- Fréquence des plats,
- Grammages

Comment les améliorer.

A-MIDI : Alimentation adaptée pour :

- Repas Mixés
- Repas enrichis en cas de dénutrition
- Repas pauvre en sel
- Repas pour diabétiques
- Repas anti-diarrhée
- Repas anti-constipant

Recommandations pour personnes Alzheimer

- L'organisation autour du repas
- Objectifs nutritionnels