



Prendre
soin
de nos
aînés

La santé passe aussi par l'assiette



Votre métier vous amène chaque jour à penser aux multiples manières d'agrémenter le quotidien des personnes âgées.

L'APPÉTIT, C'EST LA SANTÉ!

Leur bien-être passe évidemment par l'alimentation: pour vos convives, les repas sont une source d'énergie vitale qui renforce leur capital santé. Mais chaque moment à table est aussi un rituel social, qui permet d'oublier les soucis et d'évoquer les bons souvenirs.

Le goût diminue avec l'âge

Avec l'âge, les cellules gustatives se renouvellent moins vite, ce qui entraîne une baisse de sensibilité aux saveurs et aux odeurs. Dans l'assiette, tous les goûts ont tendance à se res-

sembler, avec l'impression de manger toujours «à peu près la même chose»... ce qui a forcément un impact sur l'appétit des personnes âgées.

Marquer les saveurs

En renforçant les saveurs, on peut aider les personnes âgées à retrouver l'envie de manger. Les plats doivent donc être suffisamment épicés et poivrés, et les saveurs bien marquées. Epices, herbes et aromates aident à bien faire la différence.

Penser aux textures

Le plaisir du repas passe aussi par les couleurs et les matières. Un exemple? Le potage peut se décliner en minestrone ou bouillon, mais aussi en crèmes ou veloutés.

Nos suggestions produits

- 4765 Fumet de poisson • 900g CHEF • Par boîte
- 624762 Jus de veau lié • 1,2kg CHEF • Par boîte
- 645032 Paprika doux moulu • 1kg PROMELIOR • Par sachet
- 7747 Persil • 8x250g • DAREGAL Par carton
- 7749 Estragon • 8x250g DAREGAL • Par carton



Le plaisir de manger

PRISE D'ÉNERGIE RECOMMANDÉE PAR JOUR*

Homme (poids de référence 75kg)
60-74 ans: 2400 Kcal
+ de 75 ans: 2200 Kcal

Femme (poids de référence 55kg)
60-74 ans: 1850 Kcal
+ de 75 ans: 1800 Kcal

* Source: Anemie van den Abeele - Nutritionniste - Unilever Foodsolutions

NE PAS MANGER MOINS

Théoriquement, les besoins caloriques du métabolisme de base diminuent avec l'âge (plus de 2% tous les 10 ans). Mais au fil du temps, le métabolisme assimile moins bien les apports énergétiques. Il ne faut donc pas manger moins en vieillissant.

L'ALIMENTATION ET LA PRÉVENTION DES MALADIES

L'état de santé d'une personne âgée est évolutif et est confronté à différents types de pathologies. L'équilibre alimentaire est indispensable dans la prévention de maladies telles que:

- la malnutrition,
- la dénutrition,
- le diabète,
- l'anémie,
- les maladies cardiovasculaires,
- la constipation,
- l'ostéoporose
- la démence (Alzheimer).

Notre assortiment vous réserve également une large gamme de produits diététiques qui répond à des attentes spécifiques: pauvres en cholestérol, pauvres en sel, sans sucre, light...

7164
Edulcorant liquide
1L • NATRENA
Par pièce



Une bonne hydratation

1,5 litre par jour

Le corps d'une personne âgée a besoin de 1,5 litre de boisson par jour, de préférence de l'eau. Il faut donc profiter de toutes les occasions. Un petit truc? Une petite bouteille d'eau est bien plus pratique à manipuler et à mettre en poche.

BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF

La sensation de soif diminue avec l'âge, et pourtant l'apport en liquides est essentiel pour la santé des personnes âgées. Etant donné que l'état d'hydratation n'est pas facile à évaluer, il faut veiller à prévenir et à proposer des apports en eau de manière régulière et diversifiée. Dans ce cadre, les rapports sociaux sont également importants: même avec des tisanes ou des thés on peut prendre l'habitude de trinquer ou de porter un toast, ce qui a pour effet d'encourager la prise de liquide.

EXEMPLES POUR BOIRE SUFFISAMMENT DANS LA JOURNÉE

PETIT- DÉJEUNER



MATINÉE



DÉJEUNER



GOÛTER



DÎNER



SOIRÉE



100549 Calcifort nature
4x6x100ml
CAMPINA • Par carton

5431 Sirop de grenadine • 6x75cl
TEISSEIRE • Par carton

645317 Eau minérale • 24x50cl
SPA REINE • Par tray

1141 Thé Tilleul • 100 sachets
LIPTON • Par boîte

614968 Base pour bouillon de bœuf pauvre en sodium • 1kg • KNORR
Par boîte

TOUS LES MOYENS SONT BONS: sachez par exemple qu'un yaourt équivaut, en terme d'hydratation, à un verre d'eau.

PETIT-DÉJEUNER



Nos suggestions produits

- | | |
|--|--|
| 521300 Chicorée Instant • 200g • PACHA • Par pièce | 280012 Tranches de pain gris par 2 tranches • CAKE & CO • Par paquet |
| 7021 Assortiment confiture extra fructose 100x20g • DIETO 50% • Par carton | 109573 Yaourt Activia nature maigre • 24x125g • DANONE • Par carton |
| 7092 Biscottes carrées sans sel • 15x32 pièces • LU • Par carton | 509 Beurre Alu • 100x10g • PRESIDENT • Par boîte |
| | 409 Vache Qui Rit 4 Etoiles • 80x17,5g • VQR • Par boîte |



Pour les aînés, les repas sont des moments charnières de la journée. Ces pauses conviviales aident à recharger leurs batteries... et offrent surtout l'occasion de discuter avec des gens, de se rappeler de bons souvenirs, de partager.

Préférez le fructose

Le fructose permet un apport en calories plus faible dans les préparations sucrées. Il est assimilé plus lentement par l'organisme ce qui permet un apport régulier d'énergie. **Son avantage principal: 60g de fructose apportent les mêmes saveurs que 100g de sucre classique.**



Le bon rythme au quotidien

DÎNER



- | | | | |
|--|---|--|---|
| 542230 Compote de pêches s/sucre 120x100ml • FARAUD • Par carton | 571 Yaourt édulcoré aux fruits 0% • 24x125g • NOVA • Par carton | 387427 Haricots verts fins Minute 4x2,5kg • BONDUELLE • Par carton | 779027 Bavoir 37x70cm poche formée • 600p • FINISS • Par carton |
| 625025 Dressing light • 120x20g • RISSO • Par carton | 240085 Salade mix scarole • 500g • ALLGRO • Par sachet | 8065 Asperges vertes • 5x1kg • BONDUELLE • Par carton | 300092 Moulé de filet meunière CAC 120g s/arêtes • 6kg • EASY FISH • Par carton |
| 1686 Jambon cuit DD pauvre en sel • 2,5kg • DECOSTER • Par pièce | 240000 Carottes rapées • 1kg • ALLGRO • Par sachet | 8567 Piccolo blanc précuit 19cm 75x74g • BANQUET D'OR • Par carton | |

Nos suggestions produits

GOÛTER



Nos suggestions produits

- | |
|--|
| 1160 Café décaféiné moulu • 250g • DOUWE EGBERTS • Par carton de 24 pièces |
| 7090 Pain d'épices au fructose 108x2 tranches • VONDELMOLEN • Par carton |
| 548025 Spéculoos • 25g - 216x2 pièces • LOTUS • Par carton |
| 1656 Fondant aux amandes 40g - 100x1 pièce • KER CADELAC • Par carton |
| 242117 Salade de fruits tropicale 2kg • FRUTIFRESH • Par barquette |

Bien préparer le sommeil

Pour les repas du soir, pensez à des menus à base de pâtes, pomme de terre, légumes secs, ... Ils permettent à l'organisme de se recharger en glucides complexes. En plus, ils préparent un meilleur sommeil.

SOUPER



Nos suggestions produits

- | |
|--|
| 541418 Pudding caramel • 5kg • DR OETKER • Par carton |
| 4325 Boulettes pour potage 6x850g • KNORR • Par carton |
| 335204 Tortellini al Formaggi • 4x1kg • KNORR • Par carton |
| 349144 Piccolo multicéréales 19cm 75x85g • BANQUET D'OR • Par carton |

Stimuler l'appétit

Les crèmes et les glaces constituent des desserts simples avec un apport appréciable en protéines. En plus, ils sont appétissants, surtout s'ils sont agrémentés d'une touche de couleur. Un coulis ou un fruit confit, par exemple.



Nos suggestions produits

- 337462 Plateau sucré prestige
48 pièces
WHITES
Par carton
- 340126 Tarte aux abricots
couverte préd. • 10 parts
6 pièces • LIMBURG
Par carton
- 520017 Café Comfort moulu
6x1kg • DOUWE EGBERTS
Par carton
- 1190 Thé Yellow Label
100 sachets • LIPTON
Par boîte
- 1780 Coupelle de lait
240x7,5g • PROMELIOR
Par carton



Le plaisir d'inviter des proches

RECEVOIR AUTOUR D'UN REPAS

Les visites de la famille et des proches constituent un apport supplémentaire au bien-être des résidents. Ces moments de rencontre, autour d'un repas chaud ou d'une tasse de café et d'une pâtisserie, apportent de la diversité et de la bonne humeur au cœur des journées.

Encourager la convivialité

Quand ils reçoivent des proches, les personnes âgées aiment les recevoir 'comme chez elles'. Il est facile de les aider en proposant des petites attentions à leurs invités: menus adaptés, boissons, en-cas, pâtisseries,... Des petits détails qui contribuent à créer une ambiance accueillante et conviviale dans tout l'établissement.

POUR LE PLAISIR DES YEUX

Le décor a toute son importance

Chaque repas est une expérience pour tous nos sens, et le plaisir de manger commence souvent avec le regard: la salle de restauration offre idéalement un cadre accueillant, le plus convivial et le plus reposant possible.



Petit conseil du chef

Même lorsque l'alimentation moulue s'impose (mastication difficile), il est possible de privilégier le plaisir de manger. En variant la présentation de ces assiettes et en proposant des portions séparées, on contribue à tenir éveillé l'appétit par des saveurs familières, en évitant le piège de la lassitude et de la monotonie.

Nos suggestions produits

- 15000 Purée de pdt prête à l'emploi • 2x2,5kg • SMART CHOICE • Par carton
- 170614 Boeuf haricots verts • 1,5 kg
ROBIFOOD • Par carton de 3 pièces



Une alimentation adaptée pour tous

Chaque convive peut avoir des préférences, en fonction de ses goûts ou de ses convictions: alimentation végétarienne, bio, halal,... Respecter ces choix personnels, c'est respecter l'identité fondamentale de chaque résident. Et des solutions existent pour intégrer ces attentes dans des menus originaux et diversifiés. Vous voulez plus de variété? Pensez à des menus axés autour d'un thème du jour ou de la semaine, selon les saisons (champignons d'automne ou primeurs de printemps) ou le calendrier (votre menu spécial fête des mères est toujours un succès). Et pourquoi pas ouvrir une boîte à suggestion pour récolter les idées et les humeurs de vos convives?



Nos suggestions produits

- 350100 Burger végétarien de légumes • 10x113g • EUROFREEZE • Par boîte
- 335106 Lasagne végétarienne • 30x305g • PASTIFFICIO • Par carton
- 387874 Pommes Duchesses • 16g - 6x1,5kg • MC CAIN • Par carton

Bon à faire savoir !

Selon une enquête réalisée en 2007, alors que beaucoup de maisons de repos proposent ce service, la plupart des familles souhaitaient être plus informées sur les possibilités de partager un repas avec son aîné. Les gestionnaires qui ont bien reçu ce message proposent déjà des formules sandwiches permettant une visite rapide sur un temps du midi, entre pause boulot et tâches ménagères de la vie active.



Nous sommes à vos côtés pour vous aider à proposer une alimentation équilibrée et adaptée à l'âge et au mode de vie de chacun.

POUR QUE LES REPAS RESTENT UN PLAISIR, À N'IMPORTE QUEL ÂGE.

En tant que 'Total Food Provider', nous mettons un point d'honneur à vous proposer une offre très large de solutions: ultra-frais, frais, surgelé et sec.

Et nous veillons également à vous apporter les conseils, l'information et le support dont vous pouvez avoir besoin dans vos missions, en véritable partenaire.

Deli XL, votre partenaire au quotidien pour des repas sains!

- Repas sur mesure pour nos aînés
- Menus pensés pour répartir les apports énergétiques au fil de la journée
- Assortiment varié, adapté à chaque moment de la journée
- Offre qui respecte le rythme des saisons
- Qualité garantie
- Conseil et service personnalisés
- Approvisionnement optimisé
- Respect de votre foodcost



Cliquez, commandez, vous êtes livré!

