



Zorg
dragen
voor onze
senioren

Gezondheid op uw bord



Elke dag opnieuw probeert u allerlei manieren te vinden om het dagelijkse leven van oudere mensen aangener te maken. Dat hoort bij uw job.

EEN GEZONDE EETLUST IN EEN GEZOND LICHAAM!

Een van de dingen die bijdragen aan hun welzijn, is natuurlijk hun voeding. Voor uw bewoners zijn de maaltijden een onmisbare bron van energie die hun gezondheid ondersteunt. Elke maaltijd is bovendien een sociaal ritueel dat hen helpt hun zorgen te vergeten en mooie herinneringen op te halen.

Graag eten

AANBEVOLEN DAGELIJKSE VOEDINGSWAARDE*

Man
(referentiegewicht 75 kg)
60-74 jaar: 2400 Kcal
+ dan 75 jaar: 2200 Kcal

Vrouw
(referentiegewicht 55 kg)
60-74 jaar: 1850 Kcal
+ dan 75 jaar: 1800 Kcal

* Bron: Annemie van den Abeele - Voedingsdeskundige - Unilever Foodsolutions

NIET MINDER ETEN

In theorie daalt de calorische basisbehoefte van het metabolisme met de leeftijd (met meer dan 2% om de 10 jaar). Maar na verloop van tijd neemt het metabolisme de voedingsstoffen ook minder goed op. Je moet met het ouder worden dus niet minder gaan eten.

VOEDING OM ZIKTES TE VOORKOMEN

De gezondheidstoestand van een oudere persoon is veranderlijk. Ze worden vaak geconfronteerd met verschillende ziektebeelden. Een evenwichtige voeding is onmisbaar om bepaalde ziekten te voorkomen, zoals:

- slechte voeding,
- ondervoeding,
- diabetes,
- bloedarmoede,
- hart- en vaatziekten,
- verstopping,
- osteoporose,
- dementie (Alzheimer).

7164
Zoetstof vloeibaar
1L • NATRENA
Per stuk



Ons assortiment bevat ook een uitgebreid gamma dieetproducten die aan bepaalde vereisten voldoen: arm aan cholesterol, zoutarm, suikervrij, light...

Eetlust vermindert met de jaren

Met de jaren vernieuwen de smaakpapillen zich minder snel. Oudere mensen proeven en ruiken daardoor minder goed. In een gerecht hebben alle smaken de neiging om

op elkaar te gaan lijken, wat hen de indruk geeft dat ze steeds "min of meer hetzelfde eten"... Dat beïnvloedt natuurlijk hun eetlust.

De producten die wij aanraden

- 4765 Visfumet • 900g
CHEF • Per doos
- 624762 Gebonden kalfsjuis • 1,2kg
CHEF • Per doos
- 645032 Paprika zacht gemalen • 1kg
PROMELIOR • Per zakje
- 7747 Peterselie • 8x250g • DAREGAL
Per karton
- 7749 Dragon • 8x250g
DAREGAL • Per karton



Smaken versterken

Door smaken te versterken, kunnen we oudere mensen hun eetlust teruggeven. Gerechten moeten daarom voldoende gekruid en gepeperd zijn en de smaken moeten uitgesproken zijn. Kruiden, specerijen en aroma's kunnen echt het verschil maken.

Denk ook aan texturen

Met smaak van een maaltijd genieten heeft ook te maken met kleuren en ingrediënten. Bijvoorbeeld? Soep kan een minestrone zijn of een bouillon, maar ook een roomsoep of een velouté.

Een goede hydratatie

DRINKEN ZONDER DAT JE DORST HEBT

Hoe ouder je wordt, hoe minder dorst je hebt. Toch is elke dag genoeg drinken voor bejaarden de sleutel tot een goede gezondheid. Omdat het hydratationiveau niet gemakkelijk na te gaan is, is preventie een must. Veel en verschillende dranken drinken is dus belangrijk. Sociale contacten spelen hier trouwens ook een belangrijke rol: zelfs met een kopje thee of een infusie kan er geklonken of getoast worden – wat anderen aanmoedigt om te drinken.

VOORBEELDEN OM GENOEG TE DRINKEN TIJDENS DE DAG



1,5 liter per dag

Het lichaam van een bejaarde heeft 1,5 liter vocht per dag nodig, liefst water. Alle gelegenheden om te drinken zijn dus goed. Een kleine tip? Een klein flesje water is veel handiger om mee om te springen en om mee te nemen.

ONTBIJT



TIENUURTJE



MIDDAGETEN



VIERTUURTJE



AVONDETEN



AVOND



100549 Calcifort natuur
4x6x100ml
CAMPINA • Per karton

5431 Grenadinesiroop • 6x75cl
TEISSEIRE • Per karton

645317 Mineraalwater • 24x50cl
SPA REINE • Per tray

1141 Lindethee • 100 zakjes
LIPTON • Per doos

614968 Basis voor runderbouillon
Na-arm • 1kg • KNORR
Per doos

ALLE MIDDELEN ZIJN GOED: wist u bijvoorbeeld dat een potje yoghurt evenveel hydrateert als een glas water?

ONTBIJT



De producten die wij aanraden

521300 Chicorei Instant • 200g • PACHA • Per stuk

7021 Assortiment confituur extra fructose
100x20g • DIETO 50% • Per karton

7092 Vierkante beschuiten z/zout • 15x32 stuks • LU • Per karton

280012 Sneden bruin brood per 2 sneden • CAKE & CO • Per pakje

109573 Activia magere yoghurt natuur • 24x125g • DANONE • Per karton

509 Boter Alu • 100x10g • PRESIDENT • Per doos

409 Vache Qui Rit 4 Sterren • 80x17,5g • VQR • Per doos

DE GOUDEN REGEL?
3 maaltijden
&
1 tussendoortje

Voor oudere mensen zijn de maaltijden scharniermomenten in de dag. Deze gezellige onderbrekingen helpen hen om hun batterijen op te laden... en geven hen de kans om met mensen te praten, mooie herinneringen op te halen en ervaringen uit te wisselen.

Geef de voorkeur aan fructose

Fructose zorgt voor een lager caloriegehalte in gesuikerde bereidingen. Het wordt trager opgenomen door het organisme, wat zorgt voor een gelijkmatige aanvoer van energie. **Het belangrijkste voordeel: 60g fructose levert dezelfde smaak op als 100g normale suiker.**



Elke dag het **juiste ritme**

AVONDETEN



542230 Perzikencompote z/suiker
120x100ml • FARAUD
Per karton

625025 Dressing light • 120x20g
RISSO • Per karton

1686 Gekookte ham OO
zoutarm • 2,5kg
DECOSTER • Per stuk

571 Yoghurt 0% zoetstof met
fruit • 24x125g • NOVA
Per karton

240085 Gemengde salade andijvie
500g • ALLGRO • Per zakje

240000 Geraspte wortelen • 1kg
ALLGRO • Per zakje

387427 Sperziebonen fijn Minute
4x2,5kg • BONDUELLE
Per karton

8065 Groene asperges • 5x1kg
BONDUELLE • Per karton

8567 Witte piccolo voorgebakken
• 75x74g • BANQUET
D'OR • Per karton

779027 Slabbetje 37x70cm
gevormde zak • 600st
FINESS • Per karton

300092 Visfilet meunière
gevormd gebak. • 6kg
EASY FISH
Per karton



De producten die wij aanraden

VIERUURTJE



De producten die wij aanraden

1160 Koffie gemalen cafeïnevrij
250g • DOUWE EGBERTS
Per karton van 24 stuks

7090 Peperkoek fructose
108x2 sneden
VONDELMOLEN • Per karton

548025 Speculoos • 25g - 216x2 stuks
LOTUS • Per karton

1656 Fondant amandel • 40g -
100x1 stuk • KER CADELAC
Per karton

242117 Vruchtensalade Tropicale
2kg • FRUTIFRESH
Per schaalpje

Klaar om te gaan slapen

's Avonds zet u best gerechten op tafel op basis van pasta, aardappelen, gedroogde groenten... Zij laten het lichaam toe de reserve van complexe gluciden aan te vullen. Verder zorgen ze ervoor dat u beter slaapt.

LICHTE LAATAVONDMAALTIJD



De producten die wij aanraden

541418 Karamelpudding • 5kg
DR OETKER • Per karton

4325 Soepballetjes • 6x850g
KNORR • Per karton

335204 Tortellini al Formaggi • 4x1kg
KNORR • Per karton

349144 Multigranen piccolo 19cm
75x85g • BANQUET D'OR
Per karton

Eetlust aanscherpen

Met pudding en ijs kiest u voor eenvoudige desserts die aantrekkelijk wat eiwitten bevatten. Bovendien zien ze er smakelijk uit, zeker als ze versierd zijn met een kleurrijke toets, denk maar aan een coulis, of gekonfijt fruit.



- De producten die wij aanraden**
- 337462 Zoete hapjes prestige 48 stuks WHITES Per karton
 - 340126 Abrikozentaart voorgesneden • 10 porties per 6 stuks • LIMBURG Per karton
 - 520017 Koffie Comfort gemalen 6x1kg • DOUWE EGBERTS Per karton
 - 1190 Thee Yellow Label 100 zakjes • LIPTON Per doos
 - 1780 Melkcup • 240x7,5g PROMELIOR • Per karton



Het is altijd **fijn** om **bekenden** uit te nodigen

MENSEN ONTVANGEN VOOR EEN MAALTIJD

Bezoek van familie en bekenden draagt ertoe bij dat bewoners zich goed in hun vel voelen. De momenten waarop er bezoek is en ze samenzitten rond een warme maaltijd of een kop koffie met gebak, zorgen voor variatie en een goede sfeer en breken de dag.

De gezelligheid bevorderen
Wanneer ouderen familie en vrienden ontvangen, doen ze dat graag "alsof ze thuis zijn". Het is makkelijk om hen daarbij te helpen door hun gasten kleine attenties aan te bieden: aangepaste menu's, dranken, snacks, gebak... Kleine details die bijdragen aan een aantrekkelijke en gezellige sfeer in het hele restaurant.

MOOI OM NAAR TE KIJKEN

Het decor speelt een unieke rol

Elke maaltijd is een ervaring die inspeelt op al onze zintuigen. Het plezier van lekker eten begint vaak bij de aanblik: het restaurant schept bij voorkeur een zo gezellig en ontspannend mogelijk kader waarin bewoners en bezoekers zich welkom voelen.



Een beetje goede raad van de chef

Zelfs als het nodig is om het eten te pureren (als kauwen moeilijk is), kan eten nog leuk en lekker zijn. Een aangepaste presentatie van de borden, afzonderlijke porties... Het zijn kleine details die ervoor zorgen dat bekende smaken desondanks interessant blijven. Tegelijkertijd houdt u gewenning en eentonigheid op een veilige afstand.

De producten die wij aanraden

- 15000 Aardappelpuree kant en klaar • 2x2,5kg • SMART CHOICE • Per karton
- 170614 Rundsvlees groene boontjes • 1,5 kg ROBI FOOD • Per karton van 3 stuks

Een aangepaste voeding voor iedereen

Elke bewoner kan zijn eigen voorkeur doorgeven in functie van zijn smaak of zijn overtuiging: vegetarisch, biologisch, halal... Want persoonlijke keuzes respecteren betekent dat je de fundamentele identiteit van elke bewoner respecteert. Er bestaan mogelijkheden genoeg om deze voorkeuren in originele en gevarieerde menu's om te zetten. Wilt u meer afwisseling? Denk dan aan menu's rond een bepaald thema van de dag of van de week, op het ritme van de seizoenen (champignons in de herfst of de kalender (uw moederdagmenu is gegarandeerd een succes). En waarom geen suggestiebus ophangen om ideeën te verzamelen en de complimenten van uw bewoners te oogsten?



- De producten die wij aanraden**
- 350100 Vegetarische groenteburger • 10x113g • EUROFREEZE • Per doos
 - 335106 Vegetarische lasagne • 30x305g • PASTIFFICIO • Per karton
 - 387874 Aardappel Duchesse • 16g - 6x1,5kg • MC CAIN • Per karton

Goed om te weten!
Een enquête gehouden in 2007 toonde aan dat, hoewel veel rusthuizen deze service aanbieden, de meeste families beter geïnformeerd wilden worden over de mogelijkheid om een maaltijd te delen met hun bejaard familielid. De beheerders die de boodschap goed begrepen hebben, bieden nu sandwichformules aan: de perfecte oplossing voor een snel bezoek over de middag, tussen het werk en de huishoudelijke taken.



We staan u bij om u te helpen een evenwichtige voeding aan te bieden die is aangepast aan de leeftijd van de bewoners en aan ieders manier van leven.

OMDAT MAALTIJDEN EEN PLEZIER MOETEN BLIJVEN, ONGEACHT DE LEEFTIJD.

Wij zijn een Total Food Provider. In die rol zien we het als een professionele verplichting om een brede waaier van oplossingen aan te bieden: ultra-vers, vers, diepgevroren en gedroogd.

Verder zorgen we ervoor dat we steeds de raad, informatie en ondersteuning in huis hebben die u tijdens uw projecten nodig kunt hebben. Als een echte partner.

Deli XL, uw dagelijkse partner voor ge- zonde maaltijden!

- Een maaltijd op maat voor onze bejaarden
- Doordachte menu's om de energie-inname gelijkmatig te verdelen over de hele dag
- Gevarieerd assortiment, aangepast aan het moment van de dag
- Seizoensgebonden aanbod
- Kwaliteitsgarantie
- Advies en service op maat
- Optimale aanvoer
- Respect voor uw foodcost



Klikken en bestellen.
En kijk, daar is uw levering al!

myDeliXL