

L'ALIMENTATION ENRICHIE ET LES MIXES EN INSTITUTION : COMMENT COMBINER SAVEURS ET QUALITE NUTRITIONNELLE ?

Jeudi 16 octobre 2008
PLOUFRAGAN

Frédéric DUSART : Professeur certifié en production culinaire
Lycée Hôtelier de Chamalières
Auvergne



Sommaire

- ▶ Critères auxquels doit répondre l'alimentation de la personne âgée
- ▶ Constat actuel
- ▶ L'enrichissement alimentaire des préparations
Des exemples d'enrichissements alimentaires
- ▶ Comment donner du goût aux préparations mixées
- ▶ Le choix des matières premières : entre produits frais et produits industriels
- ▶ Le rôle du cuisinier de collectivité
- ▶ Des solutions pour améliorer l'existant
- ▶ Des préparations mixées en photos

**L'alimentation mixée
chez la personne
âgée**

Variée

Equilibrée

Suffisante

Adaptée

Saine

Enrichie

Culture
alimentaire

Gustative

Appétissante

Constat actuel concernant l'alimentation proposée aux personnes âgées

- ▶ Pas toujours bien équilibrée
- ▶ Trop souvent réalisée à base de produits finis ou transformés par l'industrie agro-alimentaire
- ▶ Stéréotypée
- ▶ Répétitive
- ▶ Peu appétissante
- ▶ Parfois inadaptée (textures)
- ▶ Peu goûteuse (manque d'assaisonnements, d'épices, de typicité)

COMMENT ENRICHIR L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE AGÉE

Ne pas confondre enrichissement calorique et nutritionnel !

- ▶ En sélectionnant des produits à forte densité nutritionnelle (riches en protéines à haute valeur biologique, calcium, fibres).
 - ▶ En incorporant dans les préparations culinaires des éléments permettant d'accroître la teneur finale de la préparation
 - ▶ En recomposant les différents repas de la personne âgée et en particulier le petit déjeuner et la collation et en n'oubliant pas de proposer systématiquement un laitage à chaque repas.
- ▶ Viandes (bœuf, agneau, volaille, porc) poissons, crustacés, abats, œufs).
 - ▶ Légumes secs – Légumes frais
 - ▶ Produits laitiers
- ▶ Jambon blanc, œufs, poissons en conserve ou frais.
 - ▶ Produits laitiers (lait, lait concentré, lait en poudre) ; fromages (fondu, râpé, bleu...)
- ▶ Petit déjeuner complet (laitages, céréales adaptées, pain de qualité et pur jus de fruits)
 - ▶ Collations à base de laitage sous forme de crèmes, flans, entremets sucrés ou encore des fromages battus avec fruits frais mixés...

Exemples d'enrichissements

→ Petit déjeuner : Portion de laitage soit environ 100 ml de lait dans le café ou yaourt, fromage, préparation lactée sucrée).

Apport de fibres et vitamines C au travers d'un bon jus de fruits frais ou 100 %.
Choix d'un glucide complexe de meilleur qualité (pain, biscottes, céréales).

→ Déjeuner :

- Incorporer de la protéine dans l'entrée (Thon, œuf, jambon blanc...)
- Préparer un mixé à base de viande + produit laitier (lait – lait concentré – fromage – lait en poudre) + œuf (blanc ou œuf entier).
- Proposer un laitage systématiquement avant le dessert.

→ Collation : De temps en temps à base de produits laitiers (fruits frais mixés avec fromage battu, crème anglaise, crème pâtissière + compote, riz au lait...)

→ Dîner : Potage de légumes variés (légumes frais, légumes secs, bouillon de viande) enrichi au lait, lait concentré, lait poudre, fromage, voir même viande mixée.



Comment donner du goût ?

- ▶ En sélectionnant des produits de bonne qualité (frais, surgelés, appertisés, déshydratés)
- ▶ En choisissant des fruits et légumes dans la mesure du possible à maturité.
- ▶ En respectant le produit (stockage dans de bonnes conditions et utilisation rapide).
- ▶ En respectant les saisons (pour les produits frais)
- ▶ En choisissant un mode de cuisson approprié (retour aux cuissons longues : viandes braisées ou poêlées avec garniture aromatique).
- ▶ En utilisant les sucs de cuisson pour confectionner jus et sauces au lieu d'utiliser trop systématiquement des fonds ou sauces déshydratées.
- ▶ En privilégiant la cuisson sous vide ou à juste température.
- ▶ Et bien entendu en assaisonnant suffisamment les préparations (sel, poivre, aromates épices....)

Doit-on se limiter à ce type de produits alimentaires pour confectionner les repas chez la personne âgée et ainsi rechercher saveur et qualité nutritionnelle ?



Ou préférer des produits simples mais authentiques ?



Ces assiettes sont elles adaptées aux besoins de la personne âgée ?



Le rôle du cuisinier

- ▶ CUISINER : Préparer, mitonner de bons petits plats.



Avec pour objectifs :

- Proposer des plats appétissants et goûteux (bien présentés, odorants, qui donnent envie de manger...)
- Respecter l'équilibre alimentaire (en tenant compte des apports nutritionnels recommandés)
- Adapter les textures (afin que les préparations soient ingérées sans difficultés)
- Enrichir (pour répondre aux besoins spécifiques de certaines personnes)

en gardant à l'esprit la notion de plaisir ...

Que doit-on faire ?

- ▶ Sensibiliser le personnel de production à l'importance de sa mission
- ▶ Accompagner les cuisiniers dans l'élaboration des menus et la réalisation des régimes spécifiques (diététicienne)
- ▶ Valoriser le travail élaboré par les cuisiniers de collectivité.
- ▶ Donner les moyens aux cuisiniers d'exercer leur métier dans de bonnes conditions
- ▶ Renforcer la communication entre les différents services
- ▶ Encourager les cuisiniers à travailler avec des fiches techniques
- ▶ Former les cuisiniers sur les besoins spécifiques de la personne âgée, sur la nutrition préventive et sur l'alimentation à texture modifiée et enrichie

L'alimentation de la personne âgée doit être variée, appétissante, colorée, goûteuse et équilibrée.



Duo de carotte et chou fleur



Mousse d'avocat au thon



Tomate et crème de lentilles



Bavarois d'asperge et coulis de pois vinaigrette au balsamique



Œuf cocotte à la duxelles de champignons et à la fourme d'Ambert



Mousse de foie de porc et cornichons

ELLE DOIT SUSCITER L'ENVIE DE GOÛTER...



Mousseline de saumon aux deux sauces – Flan de champignons et duchesse de courgette



Terrine de lapin aux carottes et brocoli



Flan de poisson meunière gratin provençal



Andouillette sauce moutarde



Boudin aux pommes



Couscous



Chevreuil aux aîrelles

POUR QUE MANGER RESTE ENCORE UN PLAISIR



Milk shake fraise et ananas



Compote de pommes, crème diplomate et sauce caramel



Tiramisu



Crème citron mascarpone



Crème chiboust à la framboise



Duo abricot et ananas



Soupe de fraise à la menthe et banane



Cerises



Bavarois de fromage blanc et coulis de fruits rouges

QUEL QUE SOIT L'ÂGE