



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau
87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : contact@linut.fr

www.linut.fr

Le petit déjeuner et la collation en texture normale

LE PETIT DEJEUNER

= 1er repas de la journée = « dé-jeûner » = rompre le jeûne

Cette période entre le dîner et le petit-déjeuner ne devrait pas excéder 12h.

Chez la personne âgée, il s'agit souvent du repas le plus apprécié de la journée. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à le rendre plus copieux, surtout si l'appétit est moins important aux autres repas.

La composition du petit-déjeuner varie selon les générations et les pays. A ce jour et en France, il est recommandé d'y trouver au minimum :



1 boisson



1 produit céréalier



1 produit laitier



1 matière grasse

On peut également y ajouter selon ses envies



1 produit sucré



1 fruit

Le but est d'équilibrer votre alimentation sur la journée. Pourquoi ne pas rajouter les protéines du jambon, du bacon ou des œufs à ce repas si vous n'arrivez pas à les consommer au dîner ? Vous pouvez tout à fait vous inspirer des petits déjeuners étrangers pour varier votre repas. Le principal est de tenir compte de vos besoins, de vos habitudes et de vos envies.



Si vous n'avez vraiment pas faim au réveil : décalez votre petit déjeuner et prenez-le dans la matinée

LA COLLATION

■ En cas de faim pour couvrir tous les besoins de l'organisme.

■ En cas de perte d'appétit pour avoir des apports suffisants.

Elles permettront ainsi de compenser ce que vous n'auriez pas pu consommer aux repas principaux.

Le moment de la ou des collations sera celui qui correspondra le mieux à votre mode de vie et à vos envies : dans la matinée, dans l'après-midi, dans la soirée ou même dans la nuit. Attention toutefois à **ne pas vous couper l'appétit pour le déjeuner ou le dîner.**



ET

1 boisson



ET/OU

1 produit céréalier



ET/OU

1 produit laitier



1 fruit

QUELQUES IDÉES DE PETITS DÉJEUNERS ET COLLATIONS

Petit déjeuner	- Un bol de thé	- Un bol de café au lait	- Un bol de café noir
	Tartines de pain + beurre + confiture	- Un croissant	- Biscottes + beurre
	- un yaourt aux fruits	- Un verre de jus de fruit	- Un fromage blanc au miel
Goûter	- Un bol de chocolat chaud	- Un verre d'eau	- Un verre de jus de fruit
	- Biscuits	- Un yaourt	- Riz au lait
		- Une compote	



**Pesez-vous une fois par mois
et signaler toute variation de poids à votre médecin.**

Votre poids est un bon indicateur de votre état nutritionnel. Si vous perdez du poids bien que cela ne soit pas souhaité, n'hésitez pas à faire plus de collations afin d'augmenter vos apports et retrouver un poids stable.