

3 CONSEILS POUR UN DÎNER RÉUSSI EN EHPAD

1

VERS UNE RESTAURATION INCLUSIVE ?

sur le choix des
compagnons de tables

dans le choix
des composantes de leur repas



→ Sortir du traditionnel
entrée plat
accompagnement
laitage dessert

PLUS DE
SOUPLESSE

Des repas
« **comme à la maison** » pour
encourager
l'**autonomie** et
la **convivialité**

PLUS
D'IMPLICATION
DU CONVIVE

sur l'**heure**
de leur dîner



dans l'**expérience du repas** :
dresser la table, disposer
les serviettes, etc.



2

UN CONTENU DES REPAS ADAPTÉ AUX GOÛTS ET HABITUDES DES AÎNÉS

soupes
et potages

fromage
à **pâte molle**
(camembert,
brie..)

PLUS DE...

choix
de plats de
remplacement

fruits
frais et de
saison

3

DU GOÛT, DE LA SIMPLICITÉ ET DU CŒUR !

Choisir des **recettes simples, traditionnelles**, connues et appréciés des aînés

Privilégier la qualité
des **ingrédients : frais, non transformés**

Mettre du **cœur** et du
soin dans l'**assiette**

Le **gout** avant tout

Opter pour des cuissons
qui conservent les **qualités organoleptiques** et
les **bons nutriments** des aliments

→ nos aînés veulent
du naturel, pas
transformés et des
produits de saison
(ils se préoccupent
moins de l'origine
des produits)

D'après l'étude « Ce que veulent nos aînés pour le dîner » menée en 2020 par l'Institut Nutrition et le CREDOC.¹
Échantillon : 96 répondants âgés de 68 à 99 ans et résidant dans 5 EHPAD répartis sur l'ensemble du territoire hexagonal ont été interrogés d'octobre 2019 à janvier 2020.

1. Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

Découvrez la synthèse sur : www.institut-nutrition.fr

Rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux :

