

**Personnes concernées :**

- Toute personne âgée

**Programme :**

**1. « Personne âgée » ? Définition**

**2. Les enjeux nutritionnels du vieillissement**

- Le risque de prise de poids
- Le risque de dénutrition :
  - Les modifications buccaux-dentaires
  - La perte progressive de l'appétit – l'apparition de l'aversion pour la viande
- Le risque d'ostéoporose

**3. L'équilibre alimentaire de la personne âgée**

- Jeu d'identification des groupes d'aliments
- Etude nutritionnelle des aliments « groupe par groupe »
- Repérage de l'intérêt nutritionnel spécifique de la personne âgée de chacun des groupes d'aliments
- Le petit déjeuner et le goûter : deux repas importants dans l'équilibre alimentaire
- Comment sont rédigés les menus et préparés les repas de la MARPA
- Elaboration en groupe d'une journée de menu type

**4. Le plus de cette formation**

- Remise d'une synthèse schématisée de la formation pour chacune des personnes âgées

**FORMATION de 2h00**

**TARIF: 200€**