CERENUT
CENTRE RESSOURCES NUTRITION
NOUVELLE-AQUITAINE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

FICHE CONSEIL

N°12

Le petit-déjeuner et la collation en texture normale

LE PETIT-DÉJEUNER = 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 ou des œufs à ce repas si vous n'arrivez pas à les consommer au dîner ? Vous pouvez tout à fait vous inspirez des petits déjeuners étrangers pour varier votre repas, tout en les déclinant en texture mixée. 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

N°12

FICHE CONSEIL

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**.

Les recommandations actuelles concernant la composition d'une collation sont d'apporter :

1 boisson ET **1 produit céréalier** ET/OU **produit laitier** ET/OU **1 fruit**

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

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.

Version 01/03/2023

CENTRE RESSOURCES NUTRITION NOUVELLE-AQUITAINE CERENUT

CERENUT Nouvelle-Aquitaine
Résidence l'Art du Temps- 16 rue Cluzeau - 87170 ISLE | 05 55 78 64 36 | contact@cerenut.fr
www.cerenut.fr