

STRATÉGIE FILIÈRE

LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

**À VOS VOTES,
« prêts, dégustez ! »**

Bien manger participe au bien vieillir.

Afin d'encourager l'intérêt des seniors pour les fruits et légumes frais, il est primordial d'impliquer chaque convive dans ses choix alimentaires, en valorisant ses préférences, notamment ses plats favoris, pour créer l'envie, répondre à ses attentes et ainsi augmenter son plaisir de manger.

Comment satisfaire tous vos convives et stimuler leur appétit ?

Leur donner la parole dans le choix des menus constitue un levier clé pour proposer des repas savoureux, diversifiés et en adéquation avec leurs préférences gustatives.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Intégrer un ou plusieurs résidents à la commission des menus.
Recenser les plats du dernier trimestre ayant plu et ceux ayant moins plu, ainsi que les attentes pour le trimestre suivant.
- ✓ Explorer la diversité des produits, en identifiant avec eux les fruits et légumes qui seront disponibles dans les semaines à venir, afin d'avoir des produits accessibles et à la juste maturité.
- ✓ Mettre en place des animations ou ateliers sensoriels avec des résidents dans le but de leur faire goûter des recettes nouvelles, de les valider ou modifier en fonction de leurs retours (temps de partage, d'échanges et d'écoute de leurs attentes).
- ✓ Mettre en place une boîte à idées ou un système de votes pour choisir les plats les plus plébiscités par les convives (distribution d'une feuille pour voter lors du petit déjeuner pour les repas du mois à venir, vote sur un tableau, recensement des préférences à la table par le convive le plus autonome...).

Adaptation pour le portage : transmettre mensuellement lors des livraisons un questionnaire pour recueillir les avis et attentes de chaque convive et ainsi adapter les menus au plus près de leurs attentes et souhaits.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Augmentation de la mise en appétit lors des déjeuners et dîners valorisant la consommation de fruits et légumes frais.
- 🎯 Augmentation de la consommation et diminution du gaspillage, car si les plats proposés intégrant des fruits et légumes correspondent à la demande des seniors, ils seront plus prompts à les finir.



STRATÉGIE FILIÈRE



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

**PRODUITS**
« locaux et de saison »

Préserver la santé des seniors passe notamment par une alimentation adaptée, qui leur correspond et qui fait référence à des habitudes de vie pour stimuler les repères spatio-temporels. Proposer des fruits et légumes historiquement présents sur le territoire pour une période donnée permet d'intégrer des produits perçus comme plus savoureux, qualitatifs et appréciés par les convives car généralement rattachés à leur histoire personnelle.

Pourquoi respecter la saisonnalité ?

Manger des fraises au printemps ou de la soupe en hiver aide les seniors à se situer dans le temps, à attendre, reconnaître et apprécier les aliments au bon moment.

Intégrer les fruits et légumes frais en pleine saison de production implique souvent aussi des produits d'une meilleure maturité et avec des qualités gustatives plus affirmées.

Pourquoi privilégier des producteurs locaux ?

La création d'un ancrage territorial permet de redéfinir un lien avec l'origine des aliments, des actions porteuses de sens pour ces populations en manque de repères et de souvenirs pour les convives.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Identifier et prendre contact avec les producteurs locaux ou via les grossistes pour favoriser la proposition issue du local.
- ✓ Prévoir des formations d'équipe afin de sensibiliser à la notion de saisonnalité et aux enjeux associés.
- ✓ Planifier les menus au regard des saisons.
- ✓ Communiquer aux convives sur l'origine et les raisons du choix des produits pour renforcer la dimension éducative et sensorielle du repas.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Augmentation de la consommation de fruits et légumes frais chez les seniors en proposant des produits qui éveillent chez eux un attachement à leur terroir et à la saisonnalité.



STRATÉGIE FILIÈRE



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS


**PRODUITS MÛRS, DE CALIBRE ADAPTÉ,
« à texture tendre »**

Chez les seniors, l'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne qualité de vie. Pourtant, le plaisir de consommer des fruits et légumes frais peut être limité par des contraintes liées à leur texture ou leur format (produits trop durs, trop gros, fibreux ou difficiles à mâcher). Rendre ces aliments plus accessibles – en les proposant sous des formes faciles à déguster et ne nécessitant pas d'aide – contribue significativement au bien-être global des personnes âgées. Cela favorise un meilleur apport en fibres et en vitamines, tout en soutenant leur santé physique, leur moral et leur plaisir de manger au quotidien.

Comment concilier alimentation et plaisir, tout en stimulant l'envie de manger ?

En tant que gestionnaire, il est essentiel d'être attentif lors des commandes aux produits mûrs, de calibres adaptés et à la texture tendre et en juste quantité, afin de favoriser une expérience sensorielle agréable et accessible. En cuisine, il est possible de jouer sur la texture des produits bruts en réalisant des compotes de fruits crus par exemple.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Fixer lors de la commande de fruits et légumes avec le fournisseur une période de consommation optimale des fruits et légumes choisis.
- ✓ S'assurer aussi d'un calibre maximum à ne pas dépasser pour limiter le gaspillage et favoriser la consommation.
- ✓ Communiquer auprès des équipes de restauration sur le respect des dates de consommation à maturité pour que les fruits et légumes soient proposés au bon moment.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Diminution des freins à la consommation de fruits et légumes par les seniors en facilitant la dégustation et encourageant la consommation tout en accentuant le plaisir.



STRATÉGIE FILIÈRE



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS


MISER SUR LE
« comme à la maison »

L'alimentation constitue un enjeu majeur pour préserver la santé des seniors. Réactiver le plaisir de manger à travers la consommation de plats familiers et appréciés par les seniors est possible tout en favorisant des recettes intégrant des fruits et légumes frais.

Adopter une cuisine « comme à la maison » avec des plats familiers permet de créer un sentiment de réconfort et de stimuler l'envie de consommer des fruits et légumes frais chez les seniors. Concrètement, c'est quoi une cuisine comme à la maison ?

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ **ENTRÉES :** Proposer systématiquement une entrée à base ou accompagnée de crudités/cuidités (salade, concombre, tomate, haricots verts...).
Pour le dîner, préparer quotidiennement une soupe de légumes frais.
- ✓ **PLATS :** Dans les mijotés, les purées, les viandes en sauce, les gratins...
Ajouter des légumes (champignons, carottes, courgettes...). Vous pouvez aussi remplacer intégralement ou partiellement certains ingrédients par des légumes frais.
Exemple : remplacer la purée de pomme de terre par de la purée de carotte.
- ✓ **DESSERTS :** Privilégier les desserts aux fruits, de type compote, tarte, salade de fruits frais...

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Augmentation de la consommation de fruits et légumes frais au quotidien avec la mise en place de repères grâce à des recettes traditionnelles rassurantes.
Amélioration de la convivialité des repas collectifs en cultivant le plaisir de manger et de se rendre aux repas collectifs via des recettes connues de tous.



STRATÉGIE FILIÈRE



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



DÉCO DES PLATS

« avec des fruits et légumes »

La santé des seniors commence dans l'assiette, et l'aspect visuel des plats joue un rôle essentiel dans la stimulation de leur appétit. Pour susciter l'envie de manger, il est important de proposer des assiettes soignées et attrayantes. Les fruits et légumes, grâce à la diversité de leurs couleurs, textures et saveurs, sont de véritables atouts pour rendre les repas plus gourmands, éveiller les sens et renforcer le plaisir de manger au quotidien.

Comment susciter l'envie de manger en travaillant sur le plaisir des yeux ?

Soigner la présentation des plats, en y intégrant des fruits et légumes frais qui ont l'avantage de proposer de multiples couleurs et formes, constitue un levier simple et efficace pour allier alimentation et plaisir.

Une assiette colorée et appétissante stimule l'appétit autant que les sens.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Intégrer aux différents plats proposés des fruits et légumes frais comme élément de décor (par exemple : une tomate, une rondelle de concombre, une feuille de salade).
- ✓ Favoriser les contrastes de couleur pour éveiller visuellement l'appétit.
- ✓ Adapter les tailles de découpe à la capacité de mastication, et aux éventuels troubles de la déglutition et de vision des convives.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Stimulation de l'appétit dès le premier regard en utilisant les fruits et légumes frais en tant qu'éléments de décoration, pour apporter de la couleur, du relief et de l'élégance aux assiettes.
Multiplication des occasions d'en consommer, en les intégrant, même en petite quantité, dans un plus grand nombre d'entrées, de plats et de desserts.

STRATÉGIE FILIÈRE



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



RENCONTRES AVEC

« *les professionnels de la filière* »

Recréer un lien humain et de confiance autour de l'alimentation, en particulier des fruits et légumes frais, renforce l'attachement affectif à l'acte de manger. Valoriser les produits du terroir et organiser des moments d'échanges entre les seniors et les professionnels de la filière (producteurs, primeurs, grossistes, etc.) permet de renforcer la proximité humaine, de transmettre une histoire autour des produits, et ainsi de favoriser leur consommation.

Et si le plaisir de manger passait aussi par l'humain et la découverte ?

Organiser des rencontres avec les acteurs de la filière des fruits et légumes frais (producteur, grossiste, expéditeur, primeur...) permet de sensibiliser les convives à la richesse des produits disponibles et de créer du lien autour de l'alimentation et de redonner du sens aux repas.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Inviter les professionnels locaux à intervenir auprès des convives et des équipes de restauration pour présenter leur travail, leur production, leur passion. Faire visiter les exploitations, marchés de gros par exemple par les convives en organisant des ateliers pédagogiques.
- ✓ Prévoir des moments d'échange afin d'impliquer les convives.
- ✓ Ajouter, sur les menus ou à côté des produits (si présentés bruts), des encarts de présentation des producteurs incluant une photo.

Adaptation pour le portage :

intégrer un flyer présentant l'origine des fruits et légumes proposés et ajouter un mot du producteur avec ses coordonnées si la personne souhaite se rendre sur place.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Renforcement de l'attachement aux fruits et légumes frais et impact naturel sur leur consommation en organisant des rencontres entre les seniors et les professionnels de la filière pour créer un lien humain autour de ces produits frais.



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



ANIMATIONS

« Fruits et légumes du mois »

Associer alimentation et plaisir chez les aînés est tout à fait possible, notamment grâce à la diversité tout au long de l'année des fruits et légumes frais. Mettre en place des temps forts autour des produits de saison, en définissant chaque mois une thématique permet de valoriser ces aliments tout en stimulant l'envie et le plaisir de manger.

Et si l'animation autour des repas devenait un moteur de plaisir et de découverte ?

Mettre en place une animation sur les « fruits et légumes du mois » permet de faire découvrir (ou redécouvrir) aux seniors des produits frais, et de saison. Ces moments conviviaux éveillent leur curiosité et encouragent une consommation régulière et variée en renforçant le lien entre alimentation, santé et convivialité.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Sélectionner les fruits et légumes du mois au regard d'une thématique définie en amont. Par exemple :
janvier : les agrumes vitaminés (oranges, clémentines, pamplemousses)
février : les légumes racines réconfortants (carottes, panais, betteraves)
mars : les premières saveurs printanières (asperges, petits pois, épinards)
- ✓ Communiquer autour des fruits et légumes du mois à travers des visuels, des chevalets, des calendriers, des affiches sur les tableaux.
- ✓ Inclure dans ces visuels des photos des fruits et légumes, des recettes les intégrant, des informations les concernant, etc.
- ✓ Intégrer dans le menu plusieurs plats qui comportent les fruits et légumes du mois.
- ✓ Mettre en avant, sur les menus, les plats réalisés à partir des fruits et légumes du mois grâce à des visuels.

Adaptation pour le portage : transmettre un flyer avec les fruits et légumes du mois et proposer une ou deux recettes faciles à faire qui mettent en avant ces produits.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Animation des lieux de restauration pour encourager la consommation par les convives de fruits et légumes frais. Création d'expériences attractives, ludiques et conviviales.



STRATÉGIE FILIÈRE

LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

« *Bar* » À FRUITS

Offrir aux seniors une alimentation qui a du goût et du sens, c'est possible. Mettre à leur disposition des fruits frais en libre-service encourage une consommation spontanée tout au long de la journée. Cette approche permet aux seniors de retrouver une autonomie dans leur alimentation, en rythmant leur consommation par l'envie plutôt que par le besoin.

Comment encourager une consommation plus spontanée et gourmande de fruits ?

Installer un bar à fruits en libre-service est une solution simple et attractive pour stimuler l'envie de manger en favorisant une consommation quotidienne de fruits frais.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES DE PORTAGE

- ✓ Mettre à disposition une corbeille de fruits frais (bruts ou découpés) dans la salle de restauration ou directement sur les tables en fin de repas.
Inclure dans cette corbeille une variété de fruits colorés et de saison.
- ✓ Installer un bar à smoothies ou à jus. Ce concept est particulièrement adapté aux personnes ayant des troubles de la mastication ou de la déglutition, puisque les textures peuvent être ajustées.
- ✓ Proposer une personnalisation de la boisson est un levier efficace pour renforcer l'adhésion au concept.

Adaptation pour le portage :
proposer des formats plus attractifs avec par exemple des bowls de fruits découpés.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Développement de l'accessibilité des produits pour une consommation quotidienne, en diversifiant les moments et les formes de consommation au cours de la journée.
Création de nouvelles façons de consommer favorisant l'autonomie des convives.



STRATÉGIE FILIÈRE

LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

ATELIER « *découpe* »

Faire de l'alimentation une source de santé et de plaisir pour les seniors est essentiel en remettant les fruits et légumes frais au cœur de leur quotidien. Par une approche collective et participative, le lien social s'en trouve aussi renforcé valorisant également l'autonomie et impliquant pleinement les seniors. En les rendant plus accessibles, l'intérêt pour les fruits et légumes et leur consommation sont augmentés.

Comment rendre la consommation de fruits et légumes plus accessible ?

Impliquer un convive pour découper les fruits et légumes des autres est un levier pertinent pour stimuler leur consommation et favoriser la convivialité autour de la table en renforçant l'aspect social du repas, y compris avec les équipes de l'établissement.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS

- ✓ Identifier en amont les convives les plus autonomes et volontaires.
Par table, demander au convive le plus autonome de découper les fruits et légumes des autres convives de la table.
- ✓ Proposer des outils ergonomiques (couteaux adaptés, planches antidérapantes, ...).
- ✓ Installer un climat de confiance, sans contrainte : cela doit rester un plaisir.
- ✓ Valoriser la participation du convive aidant, sans qu'il se sente en position de responsabilité lourde.
- ✓ La découpe peut aussi être effectuée en amont de la préparation dans le cadre d'un «bar à fruits» ou de la présence d'un potager dans l'établissement à l'issue de la récolte par exemple.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Augmentation de la consommation de fruits et légumes frais et implication des convives via la préparation des fruits et légumes.
Valorisation et accompagnement de l'autonomie des convives.



LES SENIORS ET LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



VISUELS ATTRAYANTS POUR « *susciter l'envie* »

Le savoir-faire des équipes de restauration contribue directement à la qualité de vie des seniors. En valorisant les fruits et légumes frais dans leur environnement, les équipes disposent d'un levier simple et efficace pour susciter l'envie de manger et encourager une consommation régulière de ces aliments.

Comment donner envie de consommer plus de fruits et légumes frais sans attendre l'heure du repas ?

Mettre en avant les fruits et légumes à travers des visuels attrayants sur leur lieu de vie est un excellent moyen de créer l'envie, stimuler l'appétit et de créer un environnement coloré et attractif favorisant le plaisir du repas à venir.

MISE EN PLACE

POUR LES ÉTABLISSEMENTS

- ✓ Sélectionner des visuels appétissants, gourmands, qui donnent envie de consommer des fruits et légumes frais (par exemple : visuels de plats type salade ou de produits bruts).
- ✓ Afficher ces visuels sous forme de posters ou d'affiches dans les salles de restauration et/ou les salles communes.
- ✓ Placer dans une corbeille, à proximité des plats préparés, les fruits et légumes bruts utilisés dans la réalisation des plats.
- ✓ Indiquer, sous les plats ou dans des encarts, les produits bruts utilisés.

IMPACTS ATTENDUS

- 🎯 Stimulation de l'envie des convives à consommer des fruits et légumes frais, en jouant sur l'aspect visuel et appétissant des ingrédients.
Développement d'une consommation plus consciente et régulière au travers de la valorisation des bienfaits et la variété des produits proposés.