

Hôpitaux, EHPAD, portage de repas :

Pourquoi et comment mettre les fruits et légumes frais au menu des seniors ?

Les seniors : de gros consommateurs de fruits et légumes

81 %

des plus de 65 ans sont des grands consommateurs de fruits et légumes (plus de **3,5 portions** par jour)¹

Cette consommation est associée à :

- Une source de plaisir
- Un repère temporel (saisonnalité)
- Un moyen d'hydratation
- Un rappel de leurs habitudes

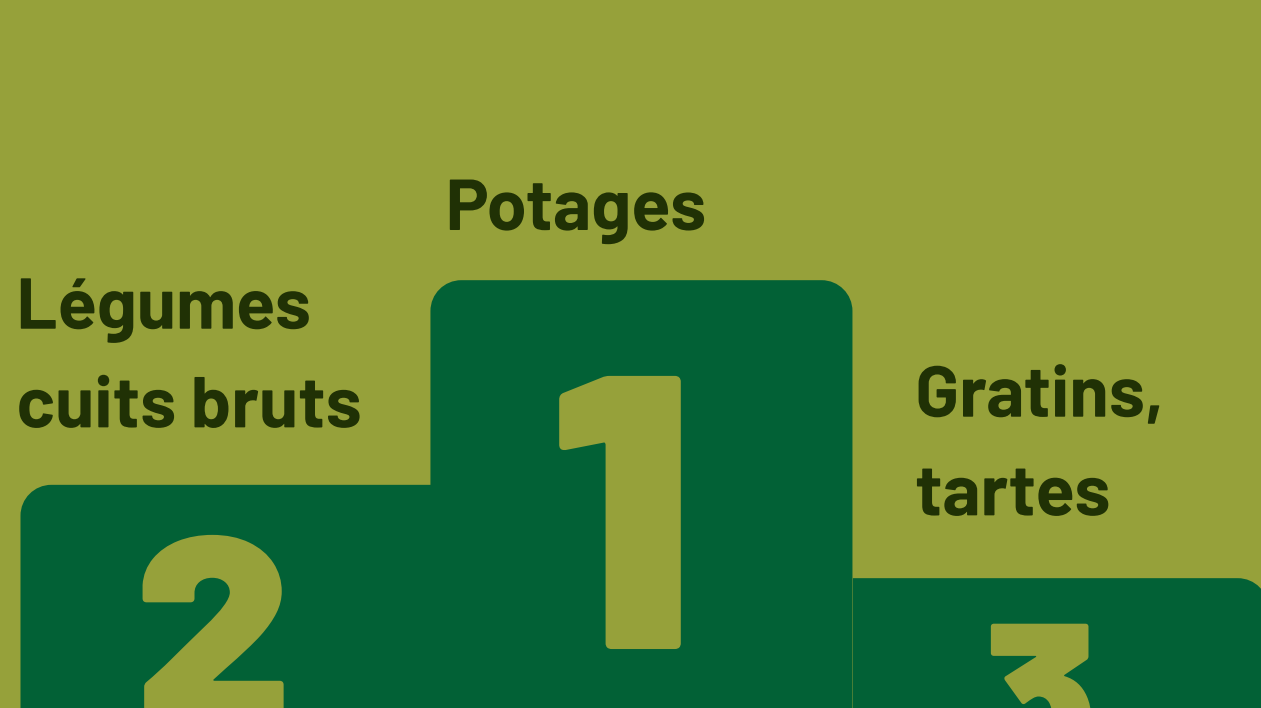
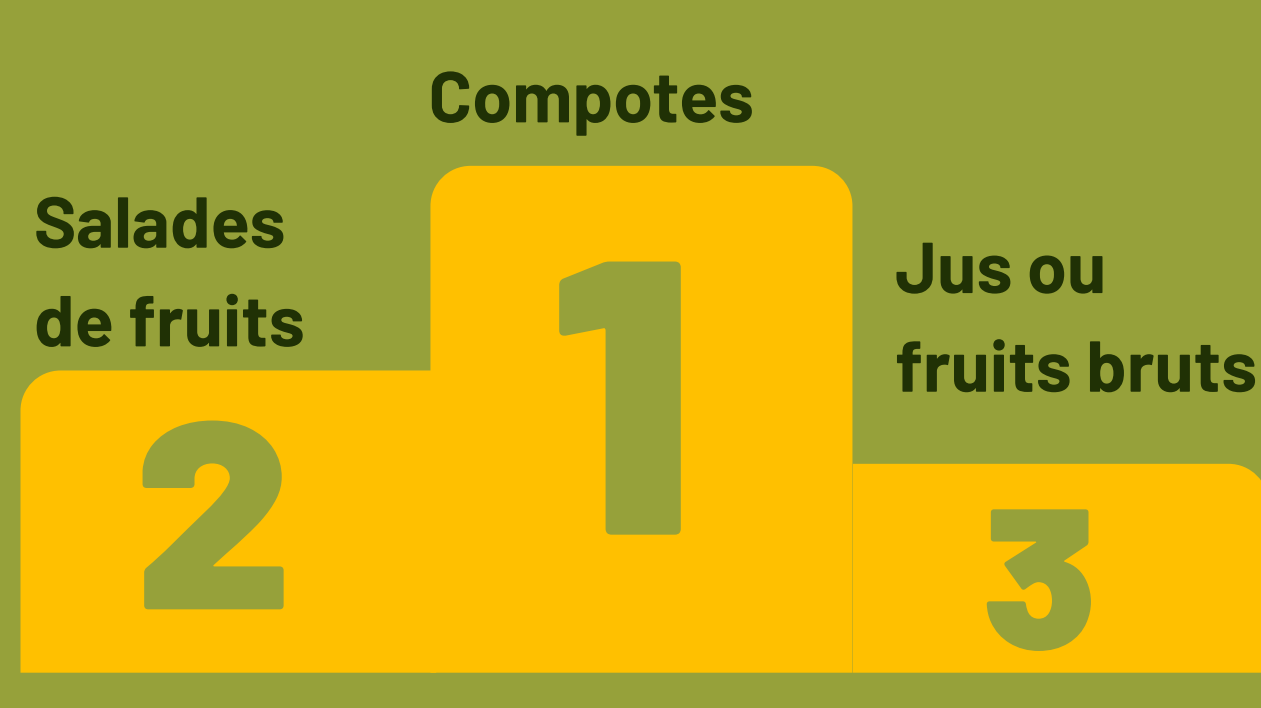
La consommation de fruits et légumes chez les seniors en prestation de restauration, c'est aussi des préférences :

De variété

Parmi les fruits et légumes préférés, on retrouve :

- Fruits d'été
- Courgette
- Pomme
- Tomate
- Clémentine
- Carotte

De préparation



Des besoins spécifiques chez les seniors en institution

2 pathologies principales impactent la consommation de fruits et légumes :

La dénutrition

270 000

personnes âgées en EHPAD concernées²

Des leviers :

- L'alimentation plaisir
- L'alimentation enrichie

Les troubles de la déglutition

30 à 50 %

des personnes en institution concernées³

Des leviers :

- Le travail des textures
- La proposition d'alternatives

Les fruits et légumes : pourquoi en consommer⁴ ?

L'alimentation plaisir, le maître mot pour les seniors en institution



Les fruits et légumes frais : au carrefour du plaisir et des bénéfices nutritionnels

Des fibres

- Augmentent la satiété
- Favorisent le transit
- Rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète

Des vitamines

Des minéraux

De l'eau

Les fruits et légumes, un levier pour une bonne hydratation

Recommandés à hauteur de **5 portions journalières**, les fruits et légumes présentent des bénéfices qui répondent aux besoins spécifiques des populations âgées.

Une grande variété de saveurs pour allier santé et plaisir

Les fruits et légumes jouent un **rôle protecteur** dans la prévention de maladies (cancers, obésité, diabète,...).

Comment mettre en place une alimentation plaisir en prestation de restauration ?



Favoriser la gourmandise



Préparer des repas « comme à la maison »



Opter pour un dressage attrayant

Restauration pour les seniors, pourquoi miser sur les fruits et légumes frais ?

Afin d'apporter variété et goût, les équipes de restauration travaillent la complémentarité des gammes en utilisant aussi bien des fruits et légumes frais que du surgelé. Les nombreux atouts des produits frais ont un vrai intérêt plaisir pour ces convives et sont donc à favoriser.

Frais

- Plaisir
- Saisonnalité
- Local
- Diversité d'usage

Surgelé

- Praticité
- Disponibilité

Zoom sur le portage à domicile : des fruits frais, consommés sans gaspillage !

800 000

personnes âgées concernées par le portage à domicile⁵. Des fruits pouvant être consommés à tout moment de la journée.

Des initiatives à mettre en place dans l'assiette, mais également plus largement et en impliquant les seniors.

Plus de recommandations pour développer la consommation des seniors sur le site interfel.com