

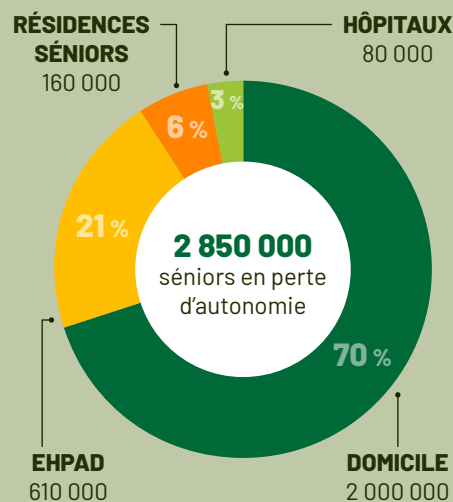
Hôpitaux, EHPAD, portage de repas :

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



L'alimentation constitue un enjeu majeur pour préserver la santé des seniors. Professionnels de la restauration, vous êtes les premiers concernés par la promotion d'une alimentation saine et plaisir avec au cœur de cette démarche :
les fruits et légumes frais.

Les seniors en France



Estimation de la répartition des seniors en situation de dépendance en 2021

14 millions

de seniors de +65 ans en France en 2024¹

+ 80 ans

Grands seniors : premières entrées en institution et perte d'autonomie alimentaire (portage de repas, EHPAD, hôpitaux)²

Les seniors et les fruits et légumes frais

Pour comprendre la relation des seniors avec les fruits et légumes frais, nous sommes allés à la rencontre des acteurs qui œuvrent au quotidien pour leur donner le meilleur de l'alimentation. Le constat, une volonté forte des seniors de consommer sans modération fruits et légumes frais :

Une consommation régulière

« Les fruits et légumes, c'est tous les jours ! »

Des formats privilégiés

« La soupe, c'est un incontournable ! »

« La compote, ça plaît à tout le monde ! »

Une alimentation plaisir avant tout

« Pour les seniors en établissement, on doit leur faire plaisir sur les repas ! »

Des produits rattachés aux souvenirs

« Les seniors aiment les fruits et légumes qu'ils ont eu l'habitude de manger. »

1. Institut Nutrition, Que mangeront nos aînés en 2030 2. Insee, La hausse du nombre de seniors dépendants accélérera à partir de 2023, 13/06/2019.
2. Fedesap, Panorama et perspectives des services de portage de repas dans le champ de l'aide à domicile, avril 2022

Comment allier alimentation et plaisir ? Comment susciter l'envie ?

Voici des recommandations pour mettre en œuvre des solutions variées et adaptées.



Gestionnaire



Équipe de restauration



Personnel aidant

Pour les établissements et les services de portage

En amont

1

Implication des convives dans le choix des menus



2

Produits locaux et de saison



3

Produits mûrs de calibre adapté, à texture tendre



Dans l'assiette

4

Plats traditionnels « comme à la maison »



5

Décoration des plats avec des fruits et légumes frais



Animation

6

Rencontres avec les professionnels de la filière



7

Animations « fruits et légumes du mois »



8

Bar à fruits



Dans la salle de restauration

9

Ateliers de découpe de fruits et légumes



10

Visuels attrayants (supports imprimés, produits) pour susciter l'envie



Fiches détaillées à retrouver sur www.interfel.com

Enjeux

Maintenir l'équilibre des apports nutritionnels journaliers des seniors. Nous pouvons tous y contribuer par la mise en place d'actions simples stimulant leur envie de manger.



Apporter, par l'alimentation, des repères forts aux convives (saisonnalité, produits locaux)

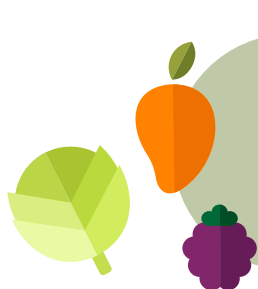


Miser sur l'alimentation plaisir en apportant de la gourmandise (gustative et visuelle)



Impliquer les convives dans leur consommation de fruits et légumes frais

Les seniors et les fruits et légumes frais, une consommation à cultiver



Pour que les repas restent des moments de plaisir et non une contrainte,
miser sur le potentiel « séduction » des fruits et légumes frais !

