



# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES – QUIZZ –

Céline LAHOUE  
Diététicienne nutritionniste

[celinelahogue@yahoo.fr](mailto:celinelahogue@yahoo.fr)

0624256379

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**En vieillissant, on se dépense moins donc on doit manger moins**

**Vrai**

**Faux**

✓ **Faux : En vieillissant, les apports doivent être augmentés notamment en protéines, en calcium et vitamine D**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**Pour être en bonne santé, il est possible de manger du poisson tous les 2 jours**

**Vrai**

**Faux**

- ✓ **Faux : même si en vieillissant, il est plus difficile de manger de la viande (dégout, problèmes dentaires). Il faut éviter de consommer trop de poissons pour compenser, car même si riches en oméga 3, ils peuvent contenir des contaminants comme des métaux lourds.**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**Avec l'âge, on est rassasié plus vite ?**

**Vrai**

**Faux**

- ✓ **Vrai : pour pallier à se rassasier plus précocement. Il est possible de fractionner l'alimentation. (3 repas et 2 à 3 collations). Cela permettra aussi d'augmenter les apports hydriques si une boisson est proposée systématiquement aux collations**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**L'huile d'olive est-elle intéressante pour sa teneur en Oméga 3 ?**

**Vrai**

**Faux**

- ✓ **Faux** : L'huile d'olive est intéressante pour sa teneur en acides gras mono-insaturés. L'idéal est de varier ses sources d'huiles et de les mélanger, avec de l'huile de Colza par exemple.

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

Quel est le fromage le plus riche en calcium ?

- Gouda
- Beaufort
- Camembert
- Parmesan

✓ **Le parmesan : 1160 mg de calcium contre 750 mg pour le Beaufort, 720 mg pour le Gouda et seulement 450 mg pour le camembert. Le parmesan est très utile pour enrichir les potages ou les purées en cas de dénutrition**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**Parmi ces 3 menus, lequel vous paraît équilibré ?**

- Soupe de légumes + épinards au gratin + Compote**
  - Tomates à la vinaigrette + poisson aux légumes + Yaourt aux fruits**
  - Galette complète + salade + 2 clémentines**
- ✓ Le troisième : tous les groupes d'aliments sont présents. Les 2 premiers ne contiennent pas ou pas assez de féculents. Le premier menu n'apporte pas de protéines animales.**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**Quel aliment contient le plus de calcium ?**

- 1 Yaourt (125 g )
- 1 verre de lait (150 ml)
- 1 portion de camembert (30 g)

✓ **Les 3 contiennent autant de calcium : environ 180 mg chacun**



# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

**Quelle part représente la synthèse de vitamine D par les rayons UV?**

10%

50%

80 à 90 %

✓ **80 à 90% mais il est difficile d'avoir des chiffres précis et validés. Et vous qu'en dites vous ?**

# ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE ET LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

## Quizz

Dernière question ... un peu hors sujet ..

Quel aliment peut provoquer une crise de goutte ?

- les brocolis
- les champignons
- une côte de porc

✓ **Les champignons** : Certains aliments comme le chocolat, les champignons, huîtres, sont capables de déclencher des crises par des mécanismes encore inconnues à ce jour.