



FICHE

CONSEIL

N°13

Le petit-déjeuner et la collation en texture mixée

LE PETIT-DÉJEUNER = 1^{er} 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 :

biscuit type casse-croute, poudre de céréales, semoule fine, farine, brioche, biscotte, pain de mie...



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 inspirer 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

IDÉES RECETTES

BOUILLIE À BASE DE BISCUITS TYPE CASSE-CROÛTE	BOUILLIE À LA SEMOULE	BOUILLIE À BASE DE POUDRE DE CÉRÉALES*
<p>Cassez les 6 biscuits dans le bol ou les réduire en poudre en les mixant au préalable (soit environ 8 c. à soupe bombée) Versez 200mL lait bien chaud et ajoutez 10g de beurre. Remuez à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet jusqu'à obtention d'une texture homogène. Si besoin, réchauffez au micro-onde pour faciliter la fonte des biscuits.</p>	<p>Portez 375mL de lait à ébullition avec 20g de sucre. Incorporez 30g de semoule fine et bien mélanger jusqu'à obtention d'une texture homogène. Laissez cuire environ 8 minutes. Ajoutez 10g de beurre à la préparation chaude. La préparation épaissie lors du refroidissement. Ajustez la quantité de semoule fine à la texture souhaitée (35g pour une texture plus épaisse)</p>	<p>Versez 200mL de lait chaud sur 50g de poudre de céréales, tout en remuant à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet jusqu'à obtention d'une texture homogène. Ajoutez 10g de beurre et mélangez. Laissez reposer 1 à 2 minutes pour obtenir la texture finale.</p>

Quelques soit la bouillie, il est important d'y rajouter un peu de matière grasse. Vous pourrez varier les saveurs en rajoutant du café, du cacao, de l'extrait de vanille liquide... lors de la cuisson du lait.

** Recette à base de poudres de de céréales disponibles dans le commerce. Ce sont celles adaptées aux enfants en bas âge. Il en existe différents parfums. Sinon, votre médecin peut vous prescrire des poudres de céréales mieux adaptées à vos besoins, disponibles en pharmacie. Vous pourrez alors suivre la recette indiquée sur l'emballage pour confectionner votre bouillie.*

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 bouillie à base de biscuits type casse-croûte - Un verre de jus de fruit*	- Un bol de bouillie à la semoule - Une compote	- Un bol de bouillie au chocolat (poudre de céréales) - Un verre de jus de fruits*
Goûter	- Un bol de chocolat chaud* - Une compote	- Un pot de fromage blanc battu avec du miel - Un verre de jus de fruit*	- Un ramequin de crème pâtissière à la vanille - Un fruit frais mixé

* Les boissons seront épaissies en cas de fausse route aux liquides.

N°13

FICHE CONSEIL



**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.



CERENUT Nouvelle-Aquitaine

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

www.cerenut.fr