

▣ L'alimentation, un acte essentiel

S'alimenter est un acte essentiel qui, en dehors du plaisir procuré par les aliments, contribue à maintenir ou à restaurer la santé.

▣ Une vigilance particulière

Pour vérifier si vos apports alimentaires couvrent vos besoins nutritionnels, compte tenu de vos problèmes de santé, la surveillance de vos consommations est nécessaire. En effet, certaines situations exigent des apports en énergie et en protéines (**colonne P**) augmentés (viande, poisson, oeufs, fromage ou laitage). L'hydratation est également essentielle au maintien de l'équilibre corporel (**colonne B**). Les apports en eau doivent être augmentés en cas de fièvre ou de forte chaleur.

▣ Une évaluation globale et continue de vos consommations





























L'utilisation de cette fiche permet une évaluation globale et continue de votre alimentation, au fil de la journée. Vous-même ou votre entourage et l'équipe soignante complètent la fiche après chaque repas ou collation en se reportant aux indications de la colonne de droite (équivalence).

▣ Un ajustement en fonction de vos besoins

Le médecin détermine avec vous la quantité minimale de protéines à consommer. L'équipe soignante, votre entourage ou vous-même pouvez vérifier si l'objectif fixé est atteint. Le niveau de consommation obtenu permet aux différents soignants de vous guider dans les choix des goûters ou des repas suivants.

▣ Votre participation

Votre participation active lors de la prise des repas contribue à l'efficacité du traitement entrepris.

Date	Le/...../.....			Le/...../.....			Le/...../.....		
	A	B	P	A	B	P	A	B	P
Repas/Collation									
Petit-déjeuner									
Boisson - Sucre		100	10		100	10		100	10
Pain - Beurre		200	20		200	20		200	20
Autres		300	30		300	30		300	30
Collation		400	40		400	40		400	40
Déjeuner		500	50		500	50		500	50
Entrée		600	60		600	60		600	60
Viande/Poisson		700	70		700	70		700	70
Accompagnement		800	80		800	80		800	80
Produits laitiers		900	90		900	90		900	90
Dessert		1000	100		1000	100		1000	100
Pain		1100	110		1100	110		1100	110
Collation		1200	120		1200	120		1200	120
Dîner		1300	130		1300	130		1300	130
Potage		1400	140		1400	140		1400	140
Viande/Poisson		1500	150		1500	150		1500	150
Accompagnement									
Produits laitiers									
Dessert									
Pain									
Collation									

Alimentation

Boissons

Protéines

RAPPELS

Boissons (B)

- 1 eau gélifiée = 125 cc
- 1 yaourt = 100 cc
- 1 bol = 300 cc
- 1 « canard » = 250 cc

Part de protéines (P)

5 g

- 1 laitage, 1 fromage
- 1 verre de lait
- 1 glace
- 1 oeuf

10 g

- 1 crème HP
- 1 bol de lait
- 3 c.à.s de lait en poudre
- 1 pain + 1 fromage
- 1/2 part de viande
- 1 part de charcuterie
- 1 omelette

20 g

- 1 complément HP liquide
- 1 part de viande
- 1 part de poisson