



Les bons aliments sont de bons remèdes!

À faire

- Mangez des fruits ou des légumes plusieurs fois par jour
- Mangez des aliments riches en protéines (p. ex. des œufs, de la viande, de la volaille, du poisson, des noix, du tofu, des haricots ou des produits laitiers) plusieurs fois par jour
- Choisissez plus souvent des matières grasses saines, telles que l'huile d'olive vierge extra, les noix, les graines, les avocats ou le poisson, que des matières grasses malsaines, telles que les viandes grasses ou les produits laitiers riches en matières grasses
- Mangez des aliments à grains entiers (p. ex. du quinoa, des flocons d'avoine, du riz brun ou des pâtes ou du pain à grains entiers) plusieurs fois par jour
- Buvez de l'eau plutôt que des jus ou des boissons gazeuses
- Choisissez plus souvent des aliments entiers que des aliments transformés, qui sont souvent riches en produits chimiques, en sucres, en sels et en matières grasses malsaines

À savoir

- Sachez quand vous avez faim et quand vous êtes plein
- Sachez ce que recommande le Guide alimentaire canadien en matière d'alimentation saine

À demander

- Demandez à votre équipe soignante d'évaluer si vous êtes à risque de sous-alimentation
- Demandez à votre équipe soignante comment vous pouvez améliorer votre alimentation pour optimiser votre santé et votre autonomie

À dire

- Si vous avez remarqué des changements récents dans votre poids, dites-le à votre équipe soignante
- Si vous avez remarqué des changements dans votre appétit, dites-le à votre équipe soignante

Nous sommes là pour vous soigner!

sfCareTM
Senior Friendly Care
Soins adaptés aux aînés



rgptoronto.ca