

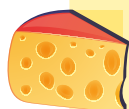


La démarche Maison Gourmande et Responsable accompagne les EHPAD partout en France sur les principaux enjeux liés au moment repas. Votre établissement est engagé dans cette démarche.



À LA UNE : PROTÉINES ET CALORIES, LE DUO GAGNANT

↳ Les protéines : les alliées de nos muscles



Elles aident à préserver nos muscles, notre force et notre autonomie. On les trouve dans la viande, le poisson, les oeufs, les produits laitiers mais aussi les lentilles et les pois chiches.



↳ Les calories : le carburant de notre corps

Elles représentent l'énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner, bouger et rester en forme. Si l'on ne mange pas assez, le corps peut puiser dans ses réserves et entraîner une perte de poids et de muscles. Chaque bouchée compte !

Le saviez-vous ?

Certains aliments apportent beaucoup de protéines et d'énergie dans une petite quantité :



1 oeuf
9g de protéines / 100 ckal



1 verre de lait entier
6g de protéines / 130 ckal



30 g d'amandes
6g de protéines / 200 ckal



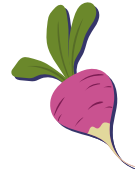


À VOUS DE JOUER !

Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse

1. Les protéines aident à maintenir nos muscles

☐ VRAI ☐ FAUX



2. Les calories donnent de l'énergie à notre corps

☐ VRAI ☐ FAUX



3. Les protéines se trouvent uniquement dans la viande

☐ VRAI ☐ FAUX

4. Quand on mange moins, notre corps a toujours besoin de protéines

☐ VRAI ☐ FAUX

Réponses : 1. vrai / 2. vrai / 3. faux / 4. vrai



Mots-croisés : retrouvez les mots suivant la définition

Définitions :

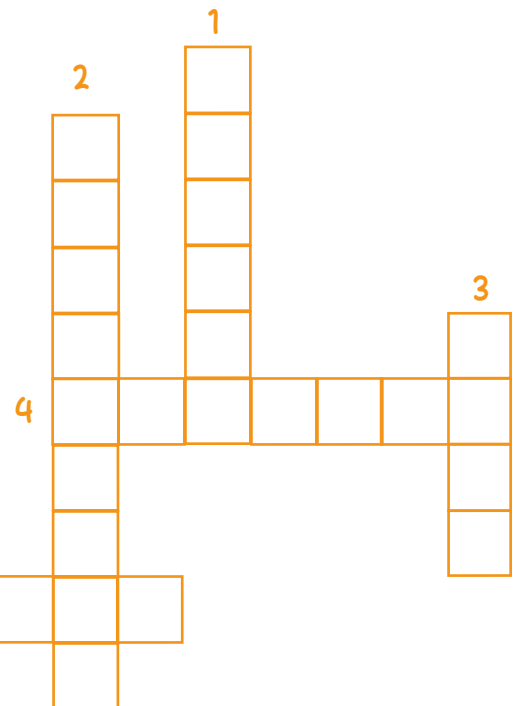
1. Organe dont la contraction assure le mouvement

2. Elles aident à préserver nos muscles

3. La poule le pond

4. Vialité, force, «se sentir plein d'...»

5. Elles représentent l'énergie dont le corps a besoin



Réponses : 1. muscle / 2. protéines / 3. oeuf / 4. énergie / 5. calories

