



# ESCapade

## Pour les Établissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : Temps du repas

## Objectifs

### Objectifs généraux

- Favoriser une alimentation équilibrée, diversifiée et adaptée aux spécificités de chaque résident
- Diminuer l'anxiété des résidents lors du temps de repas

### Objectifs opérationnels

- Prévenir, informer les résidents du contenu du menu du jour (à l'oral, à l'écrit, par dessin, par photo)
- Adapter la texture des aliments en fonction des capacités d'alimentation de chacun
- Organiser visuellement la présentation des aliments
- Organiser l'environnement du temps du repas favorisant le confort et la sécurité
- Veiller à la bonne installation à table et au confort de chaque résident
- Favoriser une ambiance de repas calme

# Matériel et préparation

## Installation et organisation de l'environnement du temps de repas

Préparer les différents **agencements des tables** de repas selon les besoins repérés initialement :

- Une petite table pour une personne, contre un mur à droite de la personne : permet de diminuer les informations à traiter et de l'aider à mesurer son corps dans l'environnement plus facilement
- Une table pour deux résidents avec un professionnel dans une pièce à part : permet de diminuer les informations à traiter, surveiller les risques de fausses routes et stimuler la prise de nourriture
- Une table pour deux résidents dans la pièce commune : permet de favoriser l'autonomie (se déplace pour aller chercher ce dont ils ont besoin, se servent seuls) avec surveillance des professionnels
- Une/des grandes tables dans pièce commune pour résidents et professionnels : permet de surveiller les risques de fausses routes, travailler la communication et les échanges

Préparer **le matériel** disposé sur les tables de repas selon les besoins repérés initialement :

- Plateau pour y disposer tout le repas afin de favoriser l'enchaînement des étapes
- Assiette avec compartiments pour aider au traitement de l'information
- Tour d'assiette
- Couverts adaptés (ergonomique, de petites tailles pour travailler sur la quantité mise en bouche)
- Set de table avec repères afin de mesurer son corps dans l'environnement
- Plat avec les quantités nécessaires pour une personne afin d'aider à gérer les quantités
- Plat avec les quantités nécessaires pour 2 personnes pour favoriser l'autonomie
- Déroulés de repas pour enchaîner les étapes ou préparer son plateau afin d'aider la mise en œuvre des fonctions exécutives
- Outils de communication pour favoriser la communication, la compréhension

## Sélectionner un menu équilibré selon les recommandations nationales

### Augmenter...

- Les fruits & légumes : au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits / au moins 3 portions de légumes
- Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches) : au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres

### Aller vers...

- Les féculents : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en

fibres

- Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)
- Les produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc) : 2 par jour pour les adultes
- Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités

## Réduire...

- La viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine
- La charcuterie : limiter à 150 g par semaine
- Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
- Les produits salés et le sel

## Déroulement

### Installation et présentation

Pour le groupe une/des grandes tables dans la pièce commune pour résidents et professionnels dans le but de surveiller les risques de fausses routes, travailler la communication et les échanges.

1. Les résidents s'installent à table et si adapté ils disposent leur verre, couverts et assiette.
2. Un professionnel présente la composition du repas dans l'ordre chronologie.
3. Il dessine sur un tableau blanc : entrée, plat, fromage et dessert. Il demande à un résident de présenter la composition du repas.
4. Ce même professionnel indiquera au fur et à mesure du repas où nous en sommes par rapport à ces dessins. Il peut en profiter pour interagir brièvement avec les résidents. Par exemple : les aliments qui composent une quiche au thon faite maison.
5. Ne pas laisser en accès libre le sel et le pain. Une corbeille à pain peut être disposée sur une table à part. Des épices peuvent être disposées en accès : poivre, herbes de Provence, curry, piment...

### Structuration du repas

1. Les professionnels disposent dans un premier temps l'entrée sur une table à part. L'entrée est servie assiette par assiette. Les résidents restent assis et sont servis à table.
2. Les professionnels rangent l'entrée et disposent ensuite le plat principal. La viande ou poisson d'un côté et les légumes et/ou légumineuses et/ou féculents de l'autre. Dans la

mesure du possible chaque produit sont disposés dans de la vaisselle qui permettent d'identifier le contenu aisément. Limiter la sauce. Si sauce il y a, la présenter séparément.

3. Les professionnels rangent le plat principal et disposent le fromage. Dans la mesure du possible, si plusieurs choix, sortir en premier lieu le produit le plus en cohérence avec les recommandations
4. Les professionnels rangent le fromage et disposent le dessert. Dans la mesure du possible, si plusieurs choix, sortir en premier lieu le produit le plus en cohérence avec les recommandations. Lorsque qu'il s'agit de fruit. Il est intéressant de proposer le même fruit sur plusieurs formes dans des plats différents : fruit entier, fruits coupés en morceaux, fruits épluchés, fruits en brochette...
5. Un élément peut indiquer la fin de repas.



Pour les Établissements Spécialisés  
Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
  
- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)