



NUTRI-AMO I NONNI

Spunti e riflessioni sulla corretta alimentazione per familiari e badanti

L'anziano, in condizioni di bisogno appare impaurito e spaventato. Sostenere lo nel percorso di cura e salute significa prestare attenzione anche ad alcune condizioni che potrebbero legarsi all'alimentazione:

- Sta dimagrendo? I vestiti sono sempre più larghi ?
- Quanto pesava 2-3 mesi fa, quanto pesa oggi ?
- Ha meno appetito ?
- Si stanca ed è più lento mentre mangia ?
- Tossisce mentre mangia o subito dopo aver bevuto ? Capita sempre più spesso ? Solo con i liquidi o anche con i solidi ?



SE OSSERVI QUESTE COSE E' MEGLIO INFORMARE IL MEDICO ...

ALIMENTALO BENE ...

1) Evita la monotonia, offrigli una dieta varia, che comprenda verdura e frutta. Utilizza i piatti della tradizione che l'hanno accompagnato nella vita.

2) Distribuisci il cibo nella giornata, utilizza gli spuntini proponendo 4 o 5 pasti al giorno.

3) Stimolalo a mangiare piatti proteici di tutti i tipi (carne, pesce, legumi, formaggi, uova), evita di proporre cene monotone e ripetitive: es. sempre formaggio e minestrina, pane e latte, affettati.

4) Se è inappetente arricchisci la prima portata di proteine (es. carni, uova, pesce, formaggio grattugiato) oppure proponi come prima portata il secondo piatto.



5) Preparagli sempre un contorno di verdura, cruda oppure cotta, sia a pranzo che a cena.

6) Spronalo a bere, anche se non ha sete e non lo richiede.

7) Per "nutrirlo" di Vitamina D, accompagnalo fuori a prendere il sole.

8) Valorizza la sua autonomia nella consumazione del pasto, offrigli sempre piatti adeguati alle sue capacità di masticazione ... tagliati, sminuzzati o frullati.

IN CASO D'INAPPETENZA PROTRATTA PER PIU' GIORNI INFORMA IL SUO MEDICO