

## | Soigner son assiette

Adapter la présentation et le contenu de l'assiette » Lors du repas, la vue est généralement le premier sens stimulé. Une attention particulière devra être mise sur la présentation mais aussi sur le contenu de l'assiette.



Lors du repas, la vue est généralement le premier sens stimulé. Une attention particulière devra être mise sur la présentation mais aussi sur le contenu de l'assiette.

- Une assiette trop remplie peut rapidement dégoûter une personne ayant un petit appétit
- Servez des portions plus petites et resservez au besoin
- Proposez au senior de se servir lui-même
- Demandez-lui ce qu'il souhaite dans son assiette
- Proposez au senior d'assaisonner lui-même son repas
- Réchauffez l'assiette si le repas se prolonge

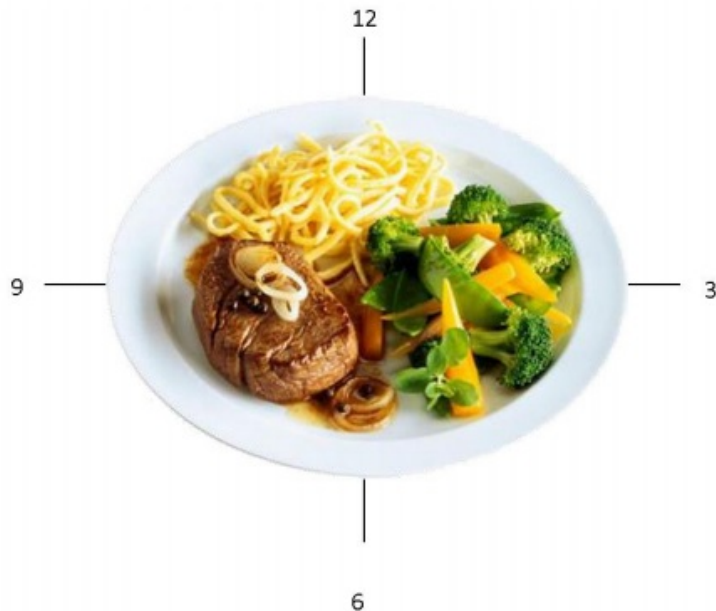


- Demandez-lui ce qu'il souhaite dans son assiette
- Proposez au senior d'assaisonner lui-même son repas
- Réchauffez l'assiette si le repas se prolonge

Afin de favoriser le maintien de l'autonomie lors de la prise alimentaire, la description et la localisation des aliments dans l'assiette est une étape importante pour la personne souffrant de déficits visuels.

La méthode de l'horloge permet une description simple et compréhensible du contenu de l'assiette et de sa localisation.

Par exemple, pour le repas ci-dessus, nous pouvons le présenter : « le mélange de légumes composé de brocolis, carottes et pois mange-tout se situe à trois heures, le steak est à huit heures et les spaghettis sont à onze heures ».



De plus, cette méthode peut aussi servir à présenter la mise en place de la table (position des couverts, salière et poivrier, carafe...). Cependant, disposer les couverts systématiquement au même endroit est conseillé pour faciliter le repas. Certains aliments sont plus difficiles à découper, placez-les à six heures pour faciliter leur consommation.