



## Plaisir et alimentation: Public Séniors et proches -aidants

**Vous avez sans doute entendu 1000x : il faut manger varié et équilibré ...**



### ASTUCES POUR ALLIER PLAISIR ET ALIMENTATION

- Mangez de tout et sans culpabilité
- Prenez du temps et profitez de vous détendre
- Variez les textures et couleurs pour créer une belle assiette
- Ajustez le plat à votre goût : herbes aromatiques, épices, etc.
- Savourez avec vos 5 sens pour prendre encore plus de plaisir

### SOIGNEZ LA PRÉSENTATION DE VOTRE PLAT

On a peut-être tendance à l'oublier mais le plaisir de manger passe tout d'abord par les yeux ! Avant même de goûter à votre plat, vous êtes déjà en train de vous faire une idée de ses saveurs rien qu'en le regardant.

Il est donc important de mettre vos plats en valeur, pour ajouter au plaisir des papilles, le plaisir des yeux ! Voici quelques astuces.

- Utilisez des nappes ou sous-plats colorés;
- Utilisez de la vaisselle colorée (assiettes, verres, bols);
- Jouez sur les contrastes : assiette colorée et repas blanc, assiette blanche et repas coloré, aliments de couleurs différentes dans l'assiette;
- Soignez la présentation du plat et la disposition des aliments dans l'assiette;
- Finalisez vos repas en les agrémentant de graines, d'herbes aromatiques, d'épices ou encore de fleurs comestibles.