

Alimentation des aînés

Le vieillissement est souvent accompagné d'une diminution de l'appétit, puisque le corps dépense moins d'énergie pour effectuer les activités de la vie quotidienne. Ce phénomène est tout à fait normal. Toutefois, il est important de bien s'alimenter malgré ces changements. Assurez-vous de varier votre alimentation et de prendre au moins le minimum des portions recommandées par le Guide alimentaire canadien pour votre groupe d'âge. Cela vous permettra de répondre aux besoins de votre corps, d'avoir de l'énergie en plus de vous aider à conserver un bon état de santé. Fiez-vous à votre appétit, il vous guidera!

Aide et ressources

Ressource d'aide et de soutien

La ligne d'Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique offert 24 heures par jour, 365 jours par année, partout au Québec.

Ressources de soins et de services

Certains services sont offerts à domicile. Pour obtenir des renseignements sur l'aide et les services disponibles vous pouvez communiquer avec votre CLSC.

Dans la région, le Centre d'Action Bénévole offre les services suivants :

- Popote roulante
- Repas santé surgelé
- Dîners communautaires

Alors que la Maison de la famille du Nord offre des services de cuisines collectives. De nombreux comptoirs alimentaires sont également disponibles à Saint-Agathe-des-Monts.

Sites d'intérêt

Vous pouvez obtenir des renseignements complémentaires sur la nutrition des aînés et obtenir des trucs sur la planification des repas en consultant les sites Web suivants :

- Section Aînés - Les diététistes du Canada
- Section Aînés - Extenso, Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Source : Ministère de la santé du Québec