

Guide d'utilisation du dépliant et de la capsule vidéo BIEN MANGER POUR VIEILLIR EN SANTÉ

Avec l'âge, le corps change, tout comme les besoins alimentaires !

Bien que les besoins en énergie soient moins importants pour les personnes vieillissantes, il est tout de même important de manger suffisamment afin d'avoir de la force pour bouger !

Ce dépliant a pour but de favoriser la saine alimentation chez les personnes vieillissantes. Il ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières. Cet outil illustre de courts messages basés sur le Guide alimentaire canadien et sur les recommandations pour la prévention des chutes et le maintien d'une santé cognitive.

La santé publique souhaite favoriser les échanges sur la saine alimentation pour les intervenants et les organismes qui travaillent auprès de cette clientèle. N'hésitez pas à utiliser [la capsule vidéo](#) qui résume aussi le dépliant. Vous pouvez partager ces deux outils directement aux individus lorsque vous le jugez opportun ou organiser un visionnement de groupe afin de favoriser des échanges.

Ces informations pourront être utiles pour guider une personne vieillissante qui vous consulte en lien avec une problématique de santé. Le dépliant pourra aussi servir de rappel des bonnes pratiques en alimentation pour favoriser un vieillissement en santé. Ce document peut également être imprimé et gardé à la maison.

N'hésitez pas à consulter le site [web du Guide alimentaire canadien](#) pour d'autres conseils.