5 ASTUCES POUR CUISINER ÉQUILIBRÉ POUR TOUTES LES PERSONNES QUE VOUS ACCOMPAGNEZ !

Professionnels de l'emploi à domicile, vous êtes chaque jour aux côtés des enfants, des personnes âgées, des personnes en situation de handicap ou des familles. Adapter les repas, c'est aussi faire preuve de compétence.

VOICI 5 ASTUCES CLÉS POUR COMPOSER DES MENUS SAINS ET ÉQUILIBRÉS, QUELS QUE SOIENT LES BESOINS OU LES HABITUDES DE CELLES ET CEUX DONT VOUS PRENEZ SOIN.

1. ADAPTEZ LES PORTIONS

Un enfant n'a pas les mêmes besoins qu'un adulte actif ou qu'une personne âgée. Adapter les portions, c'est éviter le gaspillage et respecter le rythme de chacun.

Astuce : mieux vaut proposer de petites portions et resservir, plutôt que de surcharger l'assiette.

2. PRIVILÉGIEZ LE FAIT MAISON

Mieux vaut une purée de carottes ou une soupe maison qu'un plat industriel souvent trop salé ou sucré. Même une recette toute simple peut être équilibrée.

Astuce : gardez une liste de 4 à 5 recettes « passe-partout » qui plaisent à tous les âges.

3. CUISINEZ DE SAISON

Les fruits et légumes de saison sont meilleurs pour la santé, le porte-monnaie et la planète. Pensez aussi à adapter les textures (mouliné, mixé, croquant) selon l'âge et les capacités de ceux que vous accompagnez.

Astuce : affichez dans la cuisine un calendrier des fruits et légumes de saison comme celui de Mangerbouger.fr

À TÉLÉCHARGER ICI :

4. RESPECTEZ LES GOÛTS

Il n'y a pas de repas équilibré sans plaisir de manger ! Inutile de forcer : proposer, présenter autrement, assaisonner différemment peuvent suffire à éveiller l'appétit.

Astuce : testez des assiettes composées pour créer du choix dans un même repas.

5. PARTAGEZ VOS SAVOIRS

Préparer un repas peut devenir un vrai moment de lien. C'est aussi une manière de valoriser l'autonomie et la confiance en soi.

Astuce : proposez de petites tâches simples (éplucher, mélanger, dresser une assiette) si la personne le souhaite et le peut.

Cuisiner, c'est aussi transmettre.

En tant qu'assistant maternel, garde d'enfants, assistant de vie ou employé familial, vous jouez un rôle-clé : celui de sensibiliser, d'éveiller, d'accompagner et de prendre soin… jusque dans l'assiette.

iperia

Vous souhaitez aller plus loin ?

Découvrez notre formation **« Équilibre alimentaire et cuisine du quotidien »**

Découvrir

Particuliers Employeurs & Emplois à Domicile

UN SECTEUR QUI COMPTE

IPERIA, marque déposée de l'association Certification & Compétences, 60 avenue Quakenbrück, BP 30136, 61004 Alençon Cedex.N° SIREN : 400 417 879 // Août 2025 // Création : Hogueia Design