|  |  |
| --- | --- |
| Petit déjeuner | 1 boisson chaude  60g de pain (3 tranches de pain complet)  10g de margarine (1 cuillère à café) |
| Collation |  |
| Déjeuner | ½ portion de viande, poisson ou 1 œuf  200g cuillères à soupe de féculents cuits  200g de légumes  1 laitage + 1 càc de sucre ou équivalent  1 fruit  + 2 cuillères à soupe d’huile  + 30g de pain |
| Collation | 1 poignée d’oléagineux |
| Diner | ½ portion de viande, poisson ou 1 œuf  150g de féculents cuits  Légumes pour compléter  1 laitage + 1 càc de sucre ou équivalent  1 fruit  + 2 cuillères à soupe d’huile  + 30g de pain |

Quoi manger dans la journée

Objectif final

Cette répartition est basée sur les besoins de Carla.

Elle prend en compte son niveau d’activité physique.

Quoi manger dans la journée

Comment procéder ?

* Prévoir les menus à l’avance, les afficher > cela permet à Carla d’anticiper, de se préparer à son repas
  + Il est possible de les modifier légèrement à conditions que les substitutions se fassent dans la même catégorie d’aliments (moins de pain et + de féculents par exemple)
  + Pourquoi pas l’impliquer dans le choix des repas, cela permettra de mieux intégrer des éléments confortables et réconfortants pour elle
  + Si vous avez des questions pour une recette, un menu, … sollicitez moi, je suis là pour vous aider
* Carla doit terminer son assiette, rester avec elle à table si besoin.
  + Elle utilisera sans doute ces différentes expressions « je n’ai pas faim » « j’en peux plus » « j’ai mangé au maximum » « j’ai déjà fait de mon mieux » …
  + L’encourager, la soutenir car c’et un exercice très difficile pour elle actuellement
    - « C’est difficile, je comprends » « C’est comme ça, je ne négocie pas avec l’anorexie » « c’est le chemin de ta guérison »
  + Si le moment du repas est angoissant, prévoir un temps d’apaisement, un jeu en famille, un échange à table …
* A la suite du repas
  + Aucun accès à la salle de bain ou les toilettes, c’est le moment où la pulsion à réguler l’apport est la plus forte. Là encore, lui proposer une activité, un échange, une distraction pourront

Chaque membre de l’entourage de Carla a son rôle à jouer et chacun a ses limites, pensez à vous passer le relais les uns autres

Quant aux apports, ils vont progresser de semaine en semaine

* Mercredi à Vendredi > réintégrer un diner et automatiser le petit déjeuner > soit 3 repas quotidiens
* A partir de samedi > les laitages, les viandes poisson ou œuf + les doses de matières grasses doivent être régulières et correspondre aux besoins dans la répartition.

3 cuillères à soupe de féculents midi et soir

* A partir du lundi 3 juillet : 5 cuillères de féculents midi et soir
* A partir du mercredi 5 : ajout pain (20g) midi et soir
* A partir du 10 Juillet : 8 cuillères de féculents midi et soir
* A partir du 17 Juillet : 10 cuillères de féculents par repas