

VOTRE TROUSSE D'HYDRATATION

Chez Unilever Food Solutions, nous en avons fait notre mission de supporter les besoins d'hydratation des résidents. Cette trousse vous invite à nous joindre dans cette mission en vous fournissant des outils utiles afin de garder vos résidents actifs et hydratés.

Affichage pour résidents

Rappel visuel de rester hydraté

Affichage pour employés

Rappel pour les employés de rester hydratés aussi.

Horloge d'hydratation

Un sommaire des opportunités pour s'hydrater durant la journée

Recettes

Des recettes faciles et délicieuses qui pourront contribuer à garder vos résidents hydratés.

RESTEZ HYDRATÉ



DES PETITES TASSES DE BIENFAITS



Savez-vous qu'il y a une nouvelle recherche qui démontre que pour chaque tasse de thé consommée par des personnes âgées de plus de 65 ans, il y a environ 30% moins de risque de maladie cardiovasculaire.
(Source: 2019)

SMOOTHIE À LA CERISE INFUSÉ AU THÉ À LA MENTHE



PRENEZ SOIN DE VOUS

Afin que vous puissiez prendre soin de vos résidents, appelez-vous de rester hydraté durant votre journée de travail.



Vous savez qu'il y a une nouvelle recherche qui démontre que pour chaque tasse de thé consommée par des personnes âgées de plus de 65 ans, il y a environ 30% moins de risque de maladie cardiovasculaire.
(Source: 2019)



Unilever
Food
Solutions

HYDRATATION TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Il y a beaucoup d'opportunités pour que les résidents s'hydratent au courant d'une journée. À mesure que l'on vieillit, notre sensation de soif diminue, il est donc important de boire des fluides que nous ayons soif ou non. Les fluides peuvent provenir des aliments et des breuvages.



EN SOIRÉE

Encouragez les résidents à se détendre avec une tasse de thé décaféiné avant de se coucher et d'avoir un verre d'eau près d'eux durant la nuit.

TÔT LE MATIN

Boire un verre d'eau ou votre breuvage préféré peut aider à bien démarrer la journée.



SOUPER

Les légumes comme les zuchinis, les tomates et les épinards contiennent 90% d'eau et sont des ajouts appétissants à la plupart des repas.

DÉJEUNER

Prenez plaisir à des céréales à haute teneur en fibre avec du lait faible en gras et restez hydraté avec une tasse de thé vert ou noir. C'est autant hydratant que de l'eau mais cela contient moins de caféine que du café.



APRÈS-MIDI

Encouragez vos résidents à rester connecté avec famille et amis afin de partager un thé virtuellement. Servez aussi des collations et smoothie pour les aider à rester hydratés.



Diner

Une soupe à base de bouillon peut être une excellente façon pour les résidents d'obtenir à la fois des fluides et un repas délicieux

AVANT-MIDI

Partagez un verre de thé glacé non sucré ou un verre d'eau avec vos résidents, accompagné d'une collation santé comme du melon d'eau ou des fraises qui contiennent naturellement de l'eau ou combinez les deux pour un twist fruité!



Le Bien Être
des Résidents
en Action
 Unilever
Food
Solutions

RESTEZ HYDRATÉ



Le Bien Être
des Résidents
en Action



DES PETITES TASSES DE BIENFAITS



Saviez-vous que? Une nouvelle recherche démontre que pour chaque tasse de thé consommée par des personnes âgées de plus de 65 ans, il y a environ 10% moins de risque de maladie cardiaque.

(J Nutr, 2020)



Le Bien Être
des Résidents
en Action



PRENEZ SOIN DE VOUS

Afin que vous puissiez prendre soin de vos résidents.

Rappelez-vous de rester hydraté durant votre journée
de travail



Saviez-vous que? Une nouvelle recherche démontre que pour chaque tasse de thé consommée par des personnes âgées de plus de 65 ans, il y a environ 10% moins de risque de maladie cardiaque.

(J Nutr, 2020)



Le Bien Être
des Résidents
en Action





BISQUE AUX TOMATES SÉCHÉES ET PESTO



25 portions

1 paquet	Knorr Soupe Du Jour Tomate et légumes du Jardin, préparée
	Huile d'Olive
4	Gousses d'ail écrasées
8	Tomates séchées dans l'huile, coupées grossièrement
2 - 400g	Tomates Italiennes, en conserve
1 c.	Pesto de basilic, préparé
	Feuilles de basilic et Yogourt Grec, nature 2%, pour la présentation

Chauffez l'huile dans une large marmite, ajoutez l'ail par la suite et ramolir à feu doux. Ajoutez les tomates séchées, les tomates en conserve, et la Soupe du Jour Knorr Tomate et légumes du Jardin. Laissez la soupe mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tomates se séparent un peu. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main. Goûtez et ajustez l'assaisonnement au besoin. Ajoutez le pesto jusqu'à qu'il soit bien intégré. Garnir avec du yogourt Grec nature 2% et des feuilles de basilic.

Information nutritionnelle par portion: Calories 110, Lipides 5g, Gras Saturé 1g, Gras Trans 0g, Cholestérol 0mg, Sodium 460mg, Glucides 12g, Fibre 1g, Sucres 4g, Protéine 4g, Potassium 10%, Calcium 6%, Fer 4%



THÉ GLACÉ

EARL GREY À L'ORANGE



25 portions

12 sachets
2
3 L.
500 ml
2 L.

Pure Leaf Earl Grey
Oranges, pelure + quartiers pour
garniture Eau bouillante
Jus d'Orange
Eau froide

Faire tremper les sachets de thé Pure Leaf Earl Grey et les pelures d'orange dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Retirez les sachets de thé et les pelures d'orange et verser le mélange dans grand pichet. Ajoutez-y le jus d'orange et mélanger (ajoutez du sucre si désiré). Ajoutez l'eau froide. Réfrigérez jusqu'à refroidi, environ 2 heures. Servez sur de la glace avec des quartiers d'orange, si désiré.

Information nutritionnelle par portion: Calories 15, Lipides 0.1g, Gras Saturé 0g, Gras Trans 0g, Cholestérol 0mg, Sodium 5mg, Glucides 3g, Fibre 0g, Sucres 3g, Protéine 0.2g, Potassium 2%, Calcium 1%, Fer 1%



SMOOTHIE À LA CERISE

INFUSÉ AU THÉ À LA MENTHE



25 portions

12 sachets
1 L.
2 L.
2.5 L.

Thé à la Menthe Poivrée Pure Leaf
Eau bouillante
Yogourt, Grec nature 2%
Cerises congelées

Ajoutez les sachets de thé à l'eau bouillante
Laissez tremper pour 5 minutes.
Laissez le thé refroidir complètement.
Ajoutez tous les ingrédients dans votre mélangeur.
Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion: Calories 90, Lipides 1.5g, Gras Saturé 1g, Gras Trans 0.1g, Cholestérol 5mg, Sodium 40mg, Glucides 13g, Fibre 2g, Sucres 10g, Protéine 8g, Potassium 3%, Calcium 17%, Fer 1%