

Pielęgniarstwo 15 Le menu du jour



- Expliquez les repas et les options de régime
- Discuter des préférences et adapter les menus aux besoins spécifiques
- Vocabulaire : repas et boissons en établissement de soins, vocabulaire lié à l'alimentation pour le diabète, nutrition pour maladies chroniques, adaptations de menus

Le petit-déjeuner	<i>(śniadanie)</i>	Le régime alimentaire	<i>(plan żywieniowy)</i>
Le déjeuner	<i>(obiad)</i>	La restriction (alimentaire)	<i>(ograniczenie (dietetyczne))</i>
Le dîner	<i>(kolacja)</i>	Le contrôle de la glycémie	<i>(kontrola poziomu glukozy we krwi)</i>
La collation	<i>(przekąska)</i>	Le menu adapté	<i>(dostosowane menu)</i>
Le goûter	<i>(podwieczorek)</i>	La texture modifiée	<i>(zmodyfikowana konsystencja)</i>
La portion	<i>(porcja)</i>	La purée	<i>(purée (przecier))</i>
La teneur en sel	<i>(zawartość soli)</i>	Présenter des alternatives	<i>(przedstawiać alternatywy)</i>
La teneur en graisses	<i>(zawartość tłuszczu)</i>	Éviter (éviter de)	<i>(unikać (unikać robienia czegoś))</i>
Le faible en sucre	<i>(niskocukrowy)</i>	Adapter (adapter à)	<i>(dostosować (dostosować do))</i>
Le régime pauvre en glucides	<i>(dieta niskowęglowodanowa)</i>	Surveiller (surveiller la consommation)	<i>(monitorować (kontrolować spożycie))</i>

1. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|--------------------------------|---|
| a. un menu adapté | 1. Modifier un plat pour qu'il convienne à quelqu'un (je modifie, tu modifies). |
| b. une restriction alimentaire | 2. Un menu préparé pour répondre aux besoins d'un patient (allergies, diabète). |
| c. adapter (adapter à) | 3. Une règle qui impose d'éviter certains aliments pour des raisons de santé. |



a-2 b-3 c-1

2. Notatka służbowa – menu i diety szczególne (QR: Audio)



Wypełnij luki: teneur en sel, adapté, faible en sucre, contrôle de la glycémie, purée, restriction alimentaire, portion, texture modifiée, alternative

À partir du mois prochain, la résidence Les Amandiers met en place une nouvelle organisation du menu quotidien. Chaque repassera affiché la veille sur l'intranet et sur le tableau du service. Les équipes de soins sont invitées à vérifier, avant la distribution, si la (1) _____ et la présentation correspondent aux indications du dossier : texture normale, (2) _____ ou (3) _____. En cas d'indisponibilité d'un plat, merci de proposer une (4) _____ simpleet de l'indiquer.

Pour les personnes avec diabète ou une autre maladie chronique, le menu peut être (5) _____ : choix (6) _____, contrôle de la (7) _____ et limitation des graisses. L'objectif est de faciliter le (8) _____ sans supprimer tous les glucides, tout en surveillant la consommation. Toute (9) _____ doit être signalée au cadre et au diététicien. En cas de doute, n'adaptez pas le repas seul : demandez l'avis du médecin ou du diététicien.

Od następnego miesiąca rezydencja Les Amandiers wprowadza nową organizację codziennego menu. Każdy posiłek (śniadanie, obiad, kolacja) będzie wywieszany dzień wcześniej w intranecie i na tablicy oddziału. Zespoły pielęgnacyjne proszone są o sprawdzenie przed rozdysponowaniem, czy porcja i sposób podania odpowiadają wskazaniom w dokumentacji: konsystencja normalna, przecier lub zmieniona konsystencja. W przypadku braku dania prosimy o zaproponowanie prostej alternatywy (np. warzywa na parze, jogurt naturalny) i jej odnotowanie.


Dla osób z cukrzycą lub inną chorobą przewlekłą menu może być dostosowane: wybór niskocukrowy, kontrola zawartości soli oraz ograniczenie tłuszczów. Celem jest ułatwienie kontroli glikemii bez eliminowania wszystkich węglowodanów, przy jednoczesnym monitorowaniu spożycia (słodzone napoje, pieczywo, desery). Każde ograniczenie żywieniowe (alergia, dieta niskowęglowodanowa, odmowa) należy zgłosić przełożonemu i dietetykowi. W razie wątpliwości nie dostosowujcie posiłku samodzielnie: poproście o opinię lekarza lub dietetyka.

(1) portion, (2) purée, (3) texture modifiée, (4) alternative, (5) adapté, (6) faible en sucre, (7) teneur en sel, (8) contrôle de la glycémie, (9) restriction alimentaire

1. Que doivent vérifier les équipes de soins avant de distribuer un repas et comment réagir en cas d'indisponibilité ?

2. Comment le menu peut-il être adapté pour une personne diabétique et quelles précautions sont recommandées ?
-

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- | | Prawda | Falsz | |
|--|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Au petit-déjeuner, elle choisit des options avec peu de sucre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Pour le déjeuner, elle supprime complètement la viande pour tout le monde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. Elle demande à l'équipe de vérifier ce que mangent deux résidents pendant la collation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Pour le petit-déjeuner, je _____ ma consommation de sucre afin de mieux contrôler ma glycémie. *(Na śniadanie kontroluję spożycie cukru, aby lepiej kontrolować poziom glikemii.)*
a. surveillons b. surveilles c. surveille d. surveillais
2. Quand un résident est diabétique, nous _____ de proposer des boissons trop sucrées au goûter. *(Gdy pensjonariusz ma cukrzycę, unikamy proponowania zbyt słodkich napojów na podwieczorek.)*
a. évitons b. évitions c. évitez d. éviter
3. Ce midi, je _____ une portion plus petite parce que le menu est riche en glucides. *(W południe biorę mniejszą porcję, ponieważ menu jest bogate w węglowodany.)*
a. prend b. prends c. prenais d. prendre
1. surveillance 2. évitons 3. prends

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Menu diabétique en EHPAD

Mme Lefèvre (fille du résident): *Bonjour Madame, je suis la fille de M. Lefèvre, chambre 214 ; je voulais parler du régime alimentaire de mon père, il est diabétique et ses glycémies ont été un peu hautes cette semaine.*

(Dzień dobry, jestem córką pana Lefèvre, pokój 214; chciałam porozmawiać o diecie mojego ojca, jest diabetikiem i jego glikemia była trochę podwyższona w tym tygodniu.)

Sophie (diététicienne): *Bonjour, merci de votre appel. Nous surveillons déjà la glycémie, mais on peut revoir son menu adapté — avez-vous remarqué des problèmes au petit-déjeuner, au goûter ou au déjeuner ?*

(Dzień dobry, dziękuję za telefon. Już kontrolujemy glikemię, ale możemy przejrzeć jego dostosowane menu — czy zauważyła Pani jakieś problemy na śniadanie, podwieczorek lub obiad?)



Mme Lefèvre (fille du résident): *Surtout le matin : il se plaint souvent qu'on lui donne du pain blanc avec de la confiture. Et au déjeuner il prend parfois une grande portion de purée.*
(Zwłaszcza rano: często narzeka, że podaje się mu biały chleb z dżemem. A na obiad czasami dostaje dużą porcję purée.)

Sophie (diététicienne): *D'accord. On peut proposer un pain complet en plus petite portion et un yaourt faible en sucre à la place de la confiture. Pour la purée, on réduit la portion et on augmente les légumes pour un menu pauvre en glucides.*
(Rozumiem. Możemy zaproponować chleb pełnoziarnisty w mniejszej porcji i jogurt o niskiej zawartości cukru zamiast dżemu. Jeśli chodzi o purée, zmniejszymy porcję i zwiększymy ilość warzyw, aby menu było ubogie w węglowodany.)

Mme Lefèvre (fille du résident): *Il a aussi des difficultés à avaler. On m'a parlé de texture modifiée — je voudrais éviter qu'il s'étouffe ou qu'il se fatigue en mangeant.*
(Ma też trudności z przelknięciem. Mówiono mi o zmodyfikowanej teksturze — chciałabym uniknąć zadławienia się lub zmęczenia przy jedzeniu.)

Sophie (diététicienne): *Si le médecin donne son accord, nous pouvons adapter la texture : purée très lisse ou plats mixés. Je peux aussi présenter des alternatives pour le dessert, comme une compote sans sucres ajoutés ou du fromage blanc.*
(Jeśli lekarz wyrazi zgodę, możemy dostosować teksturę: bardzo gładkie purée lub potrawy miksowane. Mogę też zaproponować alternatywy na deser, takie jak mus owocowy bez dodatku cukru albo twaróg.)

Mme Lefèvre (fille du résident): *C'est rassurant. Et la teneur en sel et en graisses, vous la surveillez aussi ?*
Mon père a de l'hypertension.
(To uspokajające. A zawartością soli i tłuszczów też się Państwo zajmują? Mój ojciec ma nadciśnienie.)

Sophie (diététicienne): *Oui, nous surveillons la teneur en sel et en graisses des plats préparés. Je note la restriction alimentaire et je mets à jour son menu dès aujourd'hui.*
(Tak, kontrolujemy zawartość soli i tłuszczów w przygotowywanych potrawach. Zaznaczą ograniczenia żywieniowe i zaktualizuję jego menu już dziś.)

1. Quelles adaptations Sophie propose-t-elle pour le petit-déjeuner et pour la purée au déjeuner ?

6. Mówienie (QR: AI+)

En général, je prends... / Je préfère... mais j'évite... / Pour adapter le menu, on peut proposer...



1. Dans une journée typique, à quoi ressemble votre menu (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) et prenez-vous parfois une collation ?

2. Un patient doit surveiller sa glycémie ou réduire sa consommation de sucre : comment adaptez-vous le menu et quelles alternatives proposez-vous ?

7. Pisanie: Email (QR: AI+)

Bonjour Madame/Monsieur,

Je vous écris au sujet des menus de la semaine prochaine pour votre père, **M. Leroy**.
L'infirmière nous a signalé un **contrôle de la glycémie** plus difficile ces derniers jours.
Pouvez-vous confirmer s'il suit un **régime pauvre en glucides** ou s'il a d'autres
restrictions alimentaires ?

Nous pouvons proposer un **menu adapté** (desserts **faibles en sucre**, portions de
féculents réduites). Dites-nous aussi s'il a des préférences au **petit-déjeuner** (pain,
yaourt, fruits) et s'il y a des aliments à **éviter**.

Cordialement,

Sonia Martin

Responsable restauration



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Je vous confirme que mon père suit... / Serait-il possible d'adapter le menu en... ? / Pour le petit-déjeuner, il préfère... et il vaut mieux éviter...*
