



PETITS MORCEAUX TENDRES



Aliments de niveau 6 - Petits morceaux tendres - Adultes

À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments tendres et lubrifiés mais sans liquide se séparant du solide
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire d'être capable de croquer dans un morceau
- ✓ Il faut être capable de mastiquer des petits morceaux pour les avaler en sécurité
- ✓ La taille des morceaux est inférieure à 1,5 cm x 1,5 cm
- ✓ L'aliment peut être écrasé avec une fourchette ou une cuillère
- ✓ Il n'est **pas** nécessaire d'utiliser un couteau pour le couper



Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des adultes ?

Les aliments de niveau 6 - Petits morceaux tendres peuvent être indiqués si vous n'arrivez pas à croquer et avaler des morceaux sans danger mais que vous êtes capable de mastiquer des bouchées pour obtenir de petits morceaux faciles à avaler. Les aliments en petits morceaux tendres requièrent une mastication modérée afin que la langue puisse rassembler la nourriture en une boule et l'emporter en arrière-bouche pour qu'elle soit avalée. Si vous constatez que les morceaux ne sont pas assez bien mastiqués au moment de les avaler, consultez votre orthophoniste / logopède / logopédiste pour vous assurer que cette texture est bien adaptée à vos besoins / capacités, de manière à limiter le risque de fausse route. Ces petits morceaux tendres peuvent se consommer à l'aide d'une fourchette, d'une cuillère ou de baguettes.

Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 6 - Petits morceaux tendres ?

Le plus sûr est de tester les aliments en petits morceaux tendres à l'aide du test IDDSI de pression à la fourchette ou à la cuillère.

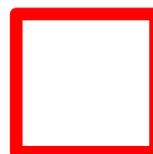
Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/

Test IDDSI de pression à la fourchette

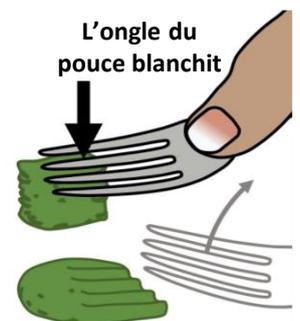
Pour les adultes, la taille des morceaux **ne dépasse pas 1,5 cm x 1,5 cm**, ce qui correspond approximativement à la largeur d'une fourchette
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,

appuyez la fourchette dessus jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Ne dépasse pas
1,5 cm x 1,5 cm



Les aliments en petits morceaux tendres doivent satisfaire les critères de ces deux tests !



Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.



6

PETITS MORCEAUX TENDRES



EXEMPLES d'aliments de niveau 6 – Petits morceaux tendres - Adultes

- ✓ **Viande** : cuite, tendre, en morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Si elle ne peut pas être servie tendre, servez-la hachée lubrifiée (niveau 5)
- ✓ **Poisson** : cuit, suffisamment tendre pour être réduit en petits morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm
- ✓ **Fruits** : tendres et coupés en petits morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm (retirer tout excès de jus). Ne consommez pas les parties fibreuses (ex. : membrane blanche d'une orange). Faites très attention si vous mangez un fruit à haute teneur en eau : pendant la mastication, le jus se sépare de la chair (ex. : pastèque, melon, etc.)
- ✓ **Légumes** : cuits à la vapeur ou bouillis, de taille finale ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Les légumes sautés ou frits sont souvent **trop fermes** et **ne conviennent pas** à ce niveau de texture
- ✓ **Céréales** : totalement ramollies, en morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Égoutter avant de servir afin de retirer tout excès de liquide
- ✓ **PAS DE PAIN NORMAL** en raison du haut risque d'étouffement associé ! Reportez-vous à la recette en vidéo pour réaliser des sandwiches de niveau 5 - Haché lubrifié, texture également adaptée au niveau 6 - Petits morceaux tendres
<https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJROL5svIGCvIqHA>
- ✓ **Riz** : nécessite d'être lubrifié et amalgamé par une sauce épaisse, lisse et qui ne coule pas. Le riz ne doit **pas** être collant ou gluant. Les grains ne doivent **pas** se disperser à la cuisson ou au moment du service.



Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/

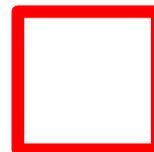
Test IDDSI de pression à la fourchette

Pour les adultes, la taille des morceaux **ne dépasse pas 1,5 cm x 1,5 cm**, ce qui correspond approximativement à la largeur d'une fourchette

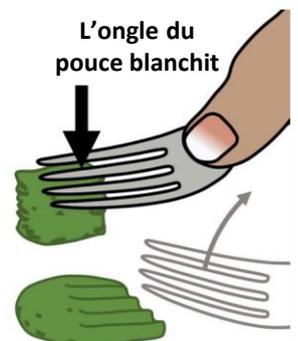
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,

appuyez la fourchette dessus jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Ne dépasse pas
1,5 cm x 1,5 cm



Les aliments en petits morceaux tendres doivent satisfaire les critères de ces deux tests !



Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.



6

PETITS MORCEAUX TENDRES



Pour votre sécurité, si vous êtes en niveau 6 - Petits morceaux tendres, ÉVITEZ les textures alimentaires suivantes qui augmentent le risque d'étouffement

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Mélanges solide / liquide / textures hétérogènes / doubles	Soupes avec morceaux, céréales avec du lait...
Aliments durs ou secs	Noix, crudités (carottes, chou-fleur, brocoli crus), gâteaux secs, pain, céréales sèches...
Aliments fibreux ou coriaces	Steak, ananas...
Aliments à mastiquer	Sucettes / confiseries / bonbons, certains fromages, marshmallows, chewing-gum, purée de pommes de terre collante, fruits secs, aliments collants...
Aliments croustillants	Couenne grillée, bacon croustillant, cornflakes...
Aliments croquants	Carotte crue, pomme crue, popcorn...
Aliments effilés ou pointus	Chips de maïs triangulaires, chips de pomme de terre...
Aliments friables	Gâteaux secs friables, biscuits friables (ajouter de la sauce si besoin)...
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange...
Peaux ou cosses	Pois, raisins, peau de poulet, peau de saumon, peau de saucisse...
Enveloppes, coques	Maïs, son, fibres...
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage...
Aliments de forme oblongue	Saucisses, grains de raisin...
Aliments collants, caoutchouteux ou gélatineux	Beurre d'oléagineux (noix, cacahuète...), porridge ou gruau trop cuit, gélatine alimentaire, jelly à base de konjac, gâteaux de riz gluant...
Aliments filandreux	Haricots, rhubarbe...
Peaux ou croûtes formées à la surface de l'aliment durant ou après sa cuisson	Fromage grillé, pomme de terre grillée...
Aliments à feuilles souples	Salade /laitue, concombre, jeunes pousses d'épinard...
Aliments juteux (dont le jus se sépare de la chair en bouche)	Pastèque, melon...
Morceaux / grumeaux de grande taille ou durs	Morceaux de viande mijotée dépassant 1,5 cm x 1,5 cm. Fruits, légumes, viandes, pâtes ou autre aliment de plus de 1,5 cm x 1,5 cm
Notes du professionnel de santé formé	

Document réservé à l'information du public. Merci de consulter les professionnels de santé formés pour des conseils spécifiques adaptés à vos besoins.