



NORMAL FACILE À MASTIQUER



Niveau 7 - Normal *Facile à mastiquer* - Bébés et enfants

À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments normaux*, de tous les jours mais de texture tendre, adaptés au développement de votre enfant. Votre bébé doit avoir des dents et des capacités de mastication
 - ✓ Ces aliments peuvent être consommés avec tout type d'ustensiles ou techniques (par ex. doigts, fourchette, cuillère, baguettes, etc.)
 - ✓ La taille des morceaux n'étant pas limitée dans le Niveau 7, ces aliments faciles à mastiquer peuvent avoir diverses tailles, **mais doivent être adaptés à l'âge de votre enfant et à son niveau de développement.** *Contrairement au niveau 6, la taille des morceaux n'est pas limitée à 8 mm x 8 mm.*
 - ✓ **N'incluez pas les aliments** : durs, coriaces, fibreux, filandreux, contenant des pépins / graines, os, cartilage
 - ✓ Votre enfant doit être capable de croquer dans les morceaux tendres en choisissant une taille de bouchée qui soit facile à mastiquer et à avaler
 - ✓ Votre enfant doit être capable de mastiquer des morceaux d'aliments tendres de manière à ce qu'ils soient faciles à avaler sans se fatiguer trop vite
 - ✓ La langue de votre enfant doit être capable de déplacer les aliments pour la mastication et de presser l'aliment jusqu'à ce qu'il soit suffisamment humidifié pour être avalé confortablement
- * Peut inclure les « doubles textures » - mélanges solide / liquide — consultez votre médecin / orthophoniste / logopède / logopédiste à ce sujet.



Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des bébés et des enfants ?

Les aliments de Niveau 7- Normal *Facile à mastiquer* peuvent être indiqués si votre enfant a des capacités de mastication suffisantes pour écraser des aliments tendres, découpés en morceaux adaptés à son âge et à ses capacités. Cette texture peut également être adaptée si votre enfant a une mastication insuffisante pour les aliments durs et fermes, mais qu'il parvient à mastiquer des aliments tendres sans se fatiguer. Ce peut être également un bon choix si votre enfant est en train de recouvrer ses forces après une maladie. Enfin, votre professionnel de santé formé peut avoir recommandé cette texture si votre enfant est en cours d'apprentissage de la mastication.

Pour qui cette texture n'est-elle pas adaptée ?

Ce niveau n'est pas destiné à des bébés ou enfants présentant des troubles de la déglutition objectivés par un professionnel de santé formé qualifié. En effet, il peut présenter des risques pour votre bébé ou votre enfant s'il a des difficultés de mastication, de déglutition et/ou de comportement pendant le repas (ne mastique pas suffisamment, remplit trop sa bouche, mange trop vite ou avale de trop grosses bouchées). Consultez toujours les professionnels de santé formés compétents pour obtenir des conseils adaptés aux besoins de votre enfant.

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



Pour les jeunes enfants, couper les aliments en morceaux adaptés à leur âge. Les enfants doivent être assis pour manger et boire. Surveillez toujours votre enfant pendant les repas. Si vous remarquez que votre enfant ne mastique pas correctement, consultez votre professionnel de santé formé pour vous assurer que la texture permet de limiter les risques de fausse route.

NB : Les enfants de moins de 3 ans sont à risque particulièrement élevé de fausse route. Des exemples d'aliments avec lesquels des enfants de moins de 3 ans ont tendance à s'étouffer sont rassemblés dans le tableau ci-dessous. Attention, ces aliments **ne conviennent pas** aux bébés ou enfants en Niveau 7 - Facile à mastiquer. Reportez-vous aux recommandations locales pour les conduites à tenir en cas de fausse route obstructive (étouffement alimentaire).

Exemples d'aliments induisant typiquement un risque d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans	
Aliments durs ou secs	noix, légumes crus (carotte, chou-fleur, brocoli) ; gâteaux secs...
Aliments ronds ou de forme oblongue	grains de raisin entiers, cerises entières, raisins secs, saucisses, hot-dogs...
Aliments filandreux	céleri, haricots, rhubarbe...
Aliments avec peaux / cosses	maïs, pain avec graines, flocons d'avoine, son...
Aliments coriaces ou fibreux	bifteck, ananas...
Aliments en feuilles souples	salade, concombre, jeunes pousses d'épinard...
Aliments croustillants	popcorn, pain grillé, biscuits secs / cookies, chips...

Comment puis-je tester ces aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 7 - Normal Facile à mastiquer ?
Les aliments doivent pouvoir être coupés avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère. Le plus sûr est de tester les aliments de niveau 7- Normal Facile à mastiquer à l'aide du test IDDSI de pression à la fourchette.

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

Ces aliments doivent pouvoir être coupés facilement avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère

Test IDDSI de pression à la fourchette
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre, appuyez sur la fourchette jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est totalement écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

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





NORMAL FACILE À MASTIQUER



EXEMPLES d'aliments de niveau 7 - Normal *Facile à mastiquer* - Bébés et enfants

- ✓ **Viande** : cuite, tendre. Si elle ne peut pas être servie tendre, servez-la finement hachée et lubrifiée (niveau 5)
- ✓ **Poisson** : cuit, suffisamment tendre pour être réduit facilement en petits morceaux à l'aide de la tranche d'une fourchette / cuillère
- ✓ **Fruits** : suffisamment tendres pour être coupé en petits morceaux avec la tranche d'une fourchette / cuillère (retirer tout excès de jus). Ne consommez pas les parties fibreuses (ex. : membrane blanche d'une orange). Faites 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, tendres. Les légumes sautés ou frits sont souvent trop fermes et ne conviennent pas à ce niveau de texture
- ✓ **Céréales** : servies ramollies. Retirer tout excès de liquide avant de servir.
- ✓ Demandez l'avis de votre professionnel de santé formé en ce qui concerne le pain et les sandwiches (y compris leur garniture)
- ✓ **Riz** : pas de consigne de cuisson ou de présentation particulière à ce niveau de texture.



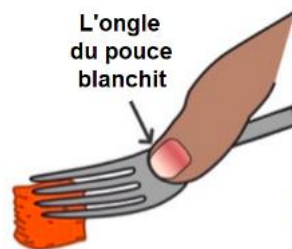
Vidéos du test IDDSI de pression à la fourchette sur www.iddsi.org/framework/food-testing-methods/



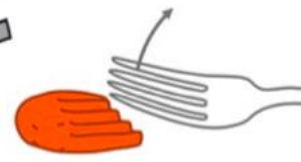
NORMAL FACILE À MASTIQUER



Ces aliments doivent pouvoir être coupés facilement avec la tranche d'une fourchette ou d'une cuillère



Ils doivent satisfaire les critères du test de pression à la fourchette



Test IDDSI de pression à la fourchette
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre, appuyez sur la fourchette jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est totalement écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

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



NORMAL FACILE À MASTIQUER



Pour sa sécurité, si votre enfant est en niveau 7 - Normal Facile à mastiquer, ÉVITEZ les textures alimentaires suivantes induisant typiquement un risque d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans.

Les enfants de moins de 3 ans présentent un risque particulièrement élevé d'étouffement.

Surveillez toujours votre enfant pendant les repas.

Encouragez les enfants à s'asseoir pour manger et boire.

Si vous remarquez que votre enfant ne mastique pas correctement, consultez votre professionnel de santé formé pour vous assurer que la texture choisie permet de limiter les risques de fausse route.

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Aliments durs ou secs	Noix, crudités (carottes, chou-fleur, brocoli crus), gâteaux secs, pain, céréales sèches
Aliments arrondis ou de forme allongée	Raisins, cerises, raisins secs, saucisses, hot dogs
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
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage
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	Céleri, haricots, rhubarbe
Aliments à cosse	Pain aux graines, blé concassé, son
Aliments souples	Laitue, concombre, jeunes pousses d'épinards- fraîches
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 aux besoins de votre enfant.