



## NORMAL



### Aliments de Niveau 7 - Normal - Bébés et enfants

#### À quoi correspond ce niveau ?

- ✓ Aliments normaux, de tous les jours, de diverses textures adaptées au niveau de développement de votre enfant (présence de dents, capacités de mastication)
- ✓ Votre enfant doit être capable de croquer dedans
- ✓ Votre enfant doit être capable de mastiquer des aliments durs **mais aussi** des aliments tendres
- ✓ Votre enfant doit être capable de mastiquer tout type de texture sans vous fatiguer trop rapidement
- ✓ Les aliments de texture double / hétérogène / mixte / mélanges solide-liquide sont inclus dans ce niveau (ex. céréales avec lait, soupe avec morceaux)
- ✓ Les sandwiches sont inclus dans ce niveau



#### Pourquoi cette texture est-elle utilisée pour des enfants ?

Les aliments de niveau 7 - Normal sont indiqués si votre enfant n'a pas de problème de mastication ou de déglutition qui serait susceptible d'augmenter son risque d'étouffement. Pour les jeunes enfants, découpez les aliments en morceaux adaptés à leur âge. Les enfants de moins de 3 ans présentent un 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.

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 permet de limiter les risques de fausse route. Reportez-vous aux recommandations locales pour les conduites à tenir en cas de fausse route obstructive (étouffement alimentaire).

#### Comment puis-je tester ces aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 7 - Normal ?

Il n'existe pas de méthode de mesure spécifique pour ce niveau.

#### Exemples d'aliments induisant typiquement un risque d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans

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

**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.**