

Cos'è lo schema IDDSI?

Alcune persone presentano disturbi dell'alimentazione, masticazione o deglutizione. Alcune tipologie di cibi o liquidi possono rappresentare un pericolo per il soffocamento o costituire possibile materiale che può essere inalato e finire nelle vie aeree. L'Iniziativa Internazionale per la Standardizzazione della Dieta in Disfagia IDDSI, attraverso una consultazione scientifica e principi di buona pratica clinica, ha sviluppato uno schema per descrivere le varie consistenze di cibi e liquidi, affinché siano somministrati con sicurezza a persone con disordini di alimentazione, masticazione o deglutizione. Lo schema si rivolge a persone in tutte le fasi della vita, nei diversi contesti di cura e può essere applicato a tutte le culture.

Nella schema sono inclusi dei test che consentono di verificare la corretta preparazione di un cibo affinché possa essere incluso all'interno di uno specifico Livello di consistenza. I vari test di verifica sono inclusi nello schema. IDDSI permette di analizzare con facilità la corrispondenza tra un livello indicato per una persona e il bolo preparato da somministrare: ogni test conferma a quale livello IDDSI appartenga un determinato cibo o liquido e definisce se lo stesso possa rappresentare un bolo sicuro o pericoloso per la persona con difficoltà di alimentazione, masticazione o deglutizione.

Questo opuscolo nasce dal confronto attivo tra specialisti nell'ambito della disfagia, pazienti e caregiver. Tali dispense possono essere usate da persone con disordini di alimentazione, masticazione e deglutizione, dai loro caregiver e dagli specialisti stessi.

LIVELLO 0 LIQUIDO: Uso del Livello 0 Liquido per lattanti e bambini

A cosa corrisponde questo livello di consistenza?

Livello 0 – Liquido;

- Fluidità simile all'acqua;
- Il bolo può essere assunto attraverso una tazza, una cannuccia o tramite tettarella.

Quando indicare questo livello a lattanti e bambini?

Livello 0 Liquido: i liquidi appartenenti al livello 0 vengono indicati se il bambino non ha difficoltà deglutitorie con i liquidi stessi. Il latte materno, l'acqua e il latte in formula sono esempi di boli liquidi appartenenti al livello 0. Tali boli possono essere assunti tramite cannuccia, tettarella, tazza con beccuccio o tazza standard.

Come valutare se i liquidi preparati corrispondono al Livello 0?

Il test indicato a valutare che il liquido preparato appartenga al Livello 0 è rappresentato dall'IDDSI FLOW TEST. IDDSI FLOW TEST misura la consistenza dei liquidi sulla base del tempo impiegato dallo stesso per fluire lungo una siringa di 10 ml in 10 secondi.

IDDSI raccomanda l'uso di una siringa di 10 ml per il controllo della preparazione del livello di consistenza corretto, usando le istruzioni sotto riportate. Per verificare che il liquido somministrato appartenga al Livello 0, nella siringa dovrebbe residuare una quantità inferiore a 1 ml dopo 10 secondi di flusso.

Prima di testare....

Occorre controllare la lunghezza della siringa in uso, poiché in commercio esistono siringhe di diversa lunghezza. La siringa da utilizzare dovrebbe essere come questa: la lunghezza dal punto 0 al punto 10 dovrebbe essere pari a mm 61 (vedi foto a lato).

IDDSI FLOW TEST:

- 1) Rimuovere lo stantuffo;
- 2) Sigillare l'ugello con il dito mignolo e riempire la siringa fino a 10 ml;
- 3) Rilasciare il mignolo dall'ugello e attivare il timer;
- 4) Dopo 10 secondi richiudere l'ugello.

LIVELLO 1 LEGGERMENTE DENSO: Uso del Livello 1 per lattanti e bambini

A cosa corrisponde questo livello di consistenza?

Livello 1 - Liquidi leggermente densi:

- Sono più densi dell'acqua;
- Fluiscono attraverso una cannuccia, una tettarella o una siringa.

Quando indicare questo livello a lattanti e bambini?

Livello 1 Leggermente denso: i liquidi leggermente densi appartenenti al livello 1 vengono in particolar modo indicati quando il bambino presenta difficoltà deglutorie con i liquidi. I liquidi leggermente densi sono più densi dell'acqua ma ancora sufficientemente liquidi da fluire attraverso una tettarella.

Alcuni liquidi potrebbero essere per le loro e proprie caratteristiche dei liquidi leggermente consistenti (il succo di frutta ad esempio o alcune tipologie di latte materno o in formula). Lo specialista di riferimento potrebbe aiutare i caregiver a individuare la tettarella maggiormente adeguata per l'assunzione dei leggermente densi indicati. I liquidi leggermente densi possono essere assunti usando una tazza con beccuccio o una tazza standard.

Come valutare se i liquidi preparati corrispondono al Livello 1?

Il test indicato a valutare che il liquido indicato appartenga al Livello 1 è rappresentato dall'IDDSI FLOW TEST. IDDSI FLOW TEST misura la consistenza dei liquidi sulla base del tempo impiegato dal liquido testato per attraversare una siringa di 10 ml in 10 secondi. IDDSI raccomanda l'uso di una siringa di 10 ml per il controllare la preparazione del livello di consistenza corretto, usando le istruzioni sotto riportate. Per il livello 1, nella siringa, dovrebbe residuare una quantità compresa tra 1 e 4 ml dopo 10 secondi di flusso.

Lo specialista di riferimento dovrebbe indicare un valore specifico compreso tra 1 e 4 ml per ottenerlo.

Prima di testare...

Occorre controllare la lunghezza della siringa in uso, poiché esistono siringhe di diverse lunghezze in commercio. La siringa da utilizzare per il test dovrebbe avere una lunghezza dal punto 0 al punto 10 pari a mm 61 (vedi foto a lato).

TEST DI FLUSSO IDDSI

- 1) Rimuovere lo stantuffo;
- 2) Sigillare l'ugello con il dito mignolo e riempire la siringa fino a 10 ml;
- 3) Rilasciare il mignolo dall'ugello e attivare il timer;
- 4) Dopo 10 secondi richiudere l'ugello.

LIVELLO 2 MODERATAMENTE DENSO: Uso del Livello 2 per bambini e lattanti

A cosa corrisponde questo Livello Di Consistenza?

Livello 2 - Moderatamente denso:

- I liquidi sono sorseggiabili;
- Scivolano velocemente da un cucchiaino, tuttavia più lentamente rispetto ai liquidi di Livello 0 e 1;
- Richiedono uno sforzo maggiore per essere assunti e deglutiti rispetto ai liquidi appartenenti ai livelli precedenti, se assunti attraverso una cannuccia comune.

Quando indicare questo livello a lattanti e bambini?

I liquidi appartenenti al Livello 2 potrebbero essere indicati qualora bevande preparate di livello 0 e 1 fluiscono troppo velocemente per essere degluite in sicurezza dal bambino. Alcune tipologie di frullati

potrebbero corrispondere a questo livello; altre bevande necessitano invece dell'aggiunta di addensante per ottenere tale consistenza. Per verificare la corretta preparazione del liquido moderatamente denso occorre svolgere i test IDDSI sotto riportati.

I liquidi moderatamente densi fluiscono più lentamente. Queste bevande potrebbero essere troppo dense per essere assunte attraverso alcune tipologie di tettarelle. Lo specialista di riferimento può aiutare i caregiver a individuare la tettarella più adatta. Queste bevande possono essere assunte da un bicchiere con beccuccio o una tazza standard.

Come valutare se i liquidi preparati corrispondono al Livello 2?

Il test indicato per valutare che il liquido preparato appartenga al Livello 2 è l'IDDSI FLOW TEST. IDDSI FLOW TEST misura la consistenza dei liquidi sulla base del tempo impiegato dal liquido in esame ad attraversare una siringa di 10 ml in 10 secondi.

IDDSI raccomanda l'uso di una siringa di 10 ml per la verifica della preparazione del livello di consistenza corretto, usando le istruzioni sotto riportate. All'interno della siringa dovrebbe residuare una quantità compresa tra i 4-8 ml in un tempo inferiore-uguale a 10 secondi di flusso. Lo specialista di riferimento dovrebbe indicare un valore specifico compreso tra 4 e 8 ml per ottenere la consistenza migliore per il tuo bambino.

Prima di testare....

Occorre controllare la lunghezza della siringa in uso, poiché in commercio sono presenti siringhe di diverse lunghezze. La siringa da utilizzare dovrebbe avere una lunghezza dal punto 0 al punto 10 pari a mm 61 (vedi foto a lato).

TEST DI FLUSSO IDDSI

- 1) Rimuovere lo stantuffo;
- 2) Sigillare l'ugello con il dito mignolo e riempire la siringa fino a 10 ml;
- 3) Rilasciare il mignolo dall'ugello e attivare il timer;
- 4) Dopo 10 secondi richiudere l'ugello.

LIVELLO 3 DENSO: Uso del Livello 3 Denso per bambini e lattanti

A cosa corrisponde questo livello di consistenza?

Livello 3 – Denso;

- Possono essere assunti da una tazza o assunti da cucchiaino;
- Richiedono maggiore sforzo per essere assunti attraverso una cannucchia con diametro ampio e non possono essere succhiati attraverso una tettarella;
- Hanno una consistenza omogenea, priva di grumi, fibre, semi.

Quando indicare questo livello a lattanti e bambini?

Livello 3 Denso: i liquidi densi appartenenti al Livello 3 possono essere indicati nel caso in cui il controllo linguale del bambino non è adeguato nella gestione di liquidi moderatamente densi, liquidi leggermente densi e liquidi. I liquidi densi vengono contenuti e gestiti per un tempo maggiore dalla lingua, per essere poi spostati nella parte posteriore del cavo orale e deglutiti. Questi liquidi vengono meglio assunti da una tazza o utilizzando un cucchiaino.

Come valutare se i liquidi preparati corrispondono al Livello 3?

I test indicati a valutare che il liquido preparato appartenga al Livello 3 sono l'IDDSI FLOW TEST e l'IDDSI FORK DRIP TEST. Questi test verificano se il bolo preparato rispetta la consistenza di questo livello, osservando rispettivamente: l'attraversamento di un flusso liquido denso in una siringa di 10 ml in 10 secondi e la velocità con la quale un liquido denso gocciola attraverso i rebbi di una forchetta da pasto.

IDDSI raccomanda l'uso di una siringa di 10 ml per la preparazione della corretta consistenza usando le istruzioni sottostanti. Per valutare la corretta preparazione dei liquidi densi appartenenti al Livello 3 non dovrebbero residuare meno di 8 ml in una siringa dopo 10 secondi. Lo specialista di riferimento dovrebbe indicare un valore specifico compreso tra 8 e 10 ml per il bambino valutato.

Circa l'uso dell'IDDSI FORK DRIP TEST il liquido denso testato dovrebbe gocciolare o cadere lentamente dai rebbi di una forchetta.

Prima di testare....

Occorre controllare la lunghezza della siringa in uso, poichè in commercio ci sono siringhe con lunghezze differenti. La siringa da utilizzare dovrebbe avere una lunghezza dal punto 0 al punto 10 pari a mm 61 (vedere foto a lato).

TEST DI FLUSSO IDDSI

- 1) Rimuovere lo stantuffo;
- 2) Sigillare l'ugello con il dito mignolo e riempire la siringa fino a 10 ml;
- 3) Rilasciare il mignolo dall'ugello e attivare il timer;
- 4) Dopo 10 secondi richiudere l'ugello.

IDDSI FORK DRIP TEST

Le gocce del liquido denso cadono lentamente a filo attraverso i rebbi della forchetta.

LIVELLO 4 MOLTO DENSO: Uso del Livello 4 Molto Denso per lattanti e bambini

A cosa corrisponde questo Livello Di Consistenza?

Livello 4 - Liquidi molto densi:

- Vengono assunti tramite cucchiaio
- Non possono essere bevuti da una tazza o succhiati attraverso una cannuccia o una tettarella;
- Non richiedono masticazione;
- Hanno una texture omogenea priva di grumi;
- Assumono la forma concava del cucchiaio;
- Cadono dal cucchiaio in un singolo bolo, se il cucchiaio viene inclinato;
- Non sono appiccicosi.

Quando indicare questo Livello a lattanti e bambini?

I liquidi molto densi appartenenti al Livello 4 potrebbero essere indicati qualora il controllo linguale del bambino non sia abbastanza adeguato nella gestione dei liquidi dei Livelli 3, 2, 1 e 0. I liquidi molto densi vengono contenuti e gestiti per un tempo maggiore dalla lingua, per essere poi spostati nella parte posteriore del cavo orale e deglutiti. È importante che il liquido molto denso non sia appiccicoso, non rimanga adeso sulle guance, sui denti, sul palato, sulla bocca o in gola. I liquidi molto densi dovrebbero essere assunti mediante il cucchiaio.

Come valutare se i liquidi preparati corrispondono al Livello 4?

I test indicati per valutare che le bevande proposte appartengono al Livello 4 sono: l'IDDSI FORK DRIP TEST e IDDSI SPOON TILT TEST :

- IDDSI FORK DRIP TEST: il bolo resta ammucciato sopra la forchetta; una piccola quantità può fluire attraverso i rebbi della forchetta e formare un accenno di coda, senza scorrere o gocciolare;
- IDDSI SPOON TILT TEST: il bolo mantiene la sua forma sul cucchiaio e cade abbastanza facilmente se il cucchiaio viene inclinato o leggermente colpito/scosso. Il bolo non dovrebbe risultare appiccicoso.

Al fine della verifica i liquidi molto densi possono devono superare entrambi i test.

LIVELLO 3 SCIROPPOSO: Uso del Livello 3 Sciroposo per bambini e lattanti

A cosa corrisponde questo livello di consistenza?

Livello 3 – Sciroposo:

- I boli proposti possono essere assunti con un cucchiaino o bevuti da una tazza;
- Non possono essere assunti con una forchetta perché il bolo gocciola dalla forchetta attraverso i rebbi;
- Hanno una consistenza omogenea priva di fibre, grumi, bucce, pezzi di gusci o pelle, frammenti di nervi o ossi.

Quando indicare questo livello a lattanti e bambini?

I cibi sciroposi appartenenti al Livello 3 potrebbero essere indicati qualora il bambino abbia difficoltà nel controllo e nell'esecuzione dei movimenti linguali. Consistenze più dense concedono più tempo alla lingua per contenere e spostare i boli sciroposi verso la parte posteriore del cavo orale. L'ausilio di assunzione più funzionale è il cucchiaino. Si consiglia di rivolgersi al proprio specialista di riferimento per adattare quanto proposto ai bisogni nutrizionali del bambino.

Come valutare se il cibo preparato corrisponde al Livello 3?

I test indicati a valutare che il cibo preparato appartenga al Livello 3 sono l'IDDSI FLOW TEST e l'IDDSI DRIP FORK TEST. Questi test verificano la preparazione della consistenza preparata osservando rispettivamente il flusso del bolo sciroposo in una siringa di 10 ml in 10 secondi e la velocità con la quale lo stesso gocciola attraverso i rebbi di una forchetta da pasto. IDDSI raccomanda l'uso di una siringa di 10 ml per assicurarsi di aver preparato il corretto livello di consistenza, usando le istruzioni sottostanti. Per la valutazione dei boli sciroposi appartenenti al Livello 3 non dovrebbero residuare meno di 8 ml in una siringa dopo 10 secondi. Lo specialista di riferimento dovrebbe indicare un valore specifico compreso tra 8 e 10 ml per il bambino da valutare.

Circa l'uso dell'IDDSI FORK DRIP TEST il bolo testato dovrebbe gocciolare o cadere lentamente dai rebbi di una forchetta.

Prima di testare....

Occorre controllare la lunghezza della siringa in uso: la siringa dovrebbe avere una lunghezza dal punto 0 al punto 10 pari a mm 61 (vedere foto a lato).

IDDSI FLOW TEST

- 1) Rimuovere lo stantuffo;
- 2) Sigillare l'ugello con il dito mignolo e riempire la siringa fino a 10 ml;
- 3) Rilasciare il mignolo dall'ugello e attivare il timer;
- 4) Dopo 10 secondi richiudere l'ugello.

LIVELLO 4 CREMOSO: Uso del Livello 4 Cremoso per lattanti e bambini

Cosa corrisponde a questo livello di Consistenza?

LIVELLO 4 - Cibi cremosi:

- Vengono spesso assunti con il cucchiaino;
- Non richiedono masticazione;
- Hanno una consistenza omogenea, priva di pezzi e grumi;
- Prendono la forma sul cucchiaino;
- Scivolano dal cucchiaino in un unico bolo, se il cucchiaino viene reclinato;
- Non sono appiccicosi;
- Il liquido non si separa dal solido.
-

Quando indicare questo Livello a lattanti e bambini?

Il livello - Cremosi potrebbe essere indicato se il bambino presenta scarse abilità di masticazione o se il controllo linguale è ridotto. L'assunzione e la deglutizione dei cibi cremosi richiedono un'adeguata abilità linguale che consenta lo spostamento del bolo verso la parte posteriore della bocca per deglutirlo. È importante che i boli cremosi non siano appiccicosi e non rimangano adesi alle guance, ai denti, al palato o alla gola. I boli cremosi vengono meglio assunti con il cucchiaio.

Come valutare se il cibo preparato corrisponde al Livello 4?

I test indicati per valutare se i cibi preparati appartengono al Livello 4 sono: l'IDDSI FORK DRIP TEST e IDDSI SPOON TILT TEST:

- IDDSI FORK DRIP TEST: i boli cremosi si ammucchiano sulla forchetta. Una piccola quantità potrebbe scolare dalla forchetta e formare una goccia sotto la stessa. I cibi cremosi non gocciolano a filo attraverso i rebbi della forchetta;
- IDDSI SPOON TILT TEST: il bolo mantiene la sua forma sul cucchiaio a scivola abbastanza facilmente se il cucchiaio è rovesciato o leggermente reclinato. Il bolo non dovrebbe essere appiccicoso.

I boli testati devono superare entrambi i test.

Per un'assunzione sicura, si consiglia di evitare queste consistenze considerate a rischio soffocamento:

CARATTERISTICHE DEI CIBI DA EVITARE	ESEMPI DI CIBI DA EVITARE
Doppia consistenza	Zuppe con pezzi di cibo, cereali con latte
Cibi secchi o duri	Noccioline, verdure crude (carote, broccoli, cavolfiori), torte asciutte, pane, cereali secchi
Cibo fibroso o stopposo	Carne o ananas
Cibi da masticare	Caramelle, lollies, marshmallow, chewing gum, fette di formaggio, frutta disidratata, cibi appiccicosi
Cibi friabili	Bacon croccante, cornflakes, cracker
Cibi croccanti	Carote crude, mela cruda, popcorn
Cibi affilati o appuntiti	Patatine al mais,
Cibi sbriciolabili	Biscotti secchi, crostate
Semi	Semi di mela, semi di zucca, il bianco dell'arancia
Cibi con pellicine o gusci esterni	Piselli, uva, pelle del pollo, pelle del salmone, pelle della salsiccia
Cibi con bucce	Mais, grano sminuzzato, crusca
Ossi o nervetti	Ossa del pollo, lische di pesce, carne con nervetti
Cibi tondi o lunghi	Salsicce o uva
Cibi gommosi o appiccicosi	Burro di arachidi, porridge, gelatine, torte di riso
Cibi filosi	Fagioli, rabarbaro
Cibi flosci	Insalata, cetriolo, foglie di spinaci crudo per bambini
Croste che si formano durante la cottura o il riscaldamento	Croste o pellicine che si formano durante la cottura del cibo, per esempio il condimento mediante formaggio o il purè di patate
Cibi succosi	Dove il succo viene separato nella bocca, per esempio il melone
Pezzi visibili	Pezzi in cibi passati o yogurt

LIVELLO 5 TRITATO FINE E UMIDO: Uso del Livello 5 Tritato fine e umido per lattanti e bambini

A cosa corrisponde questo livello Di Consistenza?

Cibo LIVELLO 5 - Tritato fine & umido:

- Morbido e umido, privo di liquidi a parte;
- Non necessaria l'abilità di mordere;

- Viene richiesta una minima capacità di masticazione;
- I pezzi tritati hanno una misura pari o inferiore di 2 mm;
- I pezzettini tritati fini possono essere schiacciati e preparati con la lingua;
- Il cibo può essere facilmente schiacciato con una lieve pressione di una forchetta;
- Il cibo rimane raccolto sulla forchetta, senza liquidi gocciolante o senza cadute dai rebbi della forchetta.

Quando indicare questo Livello a lattanti e bambini?

Il Livello 5 – Tritato fine e umido potrebbe essere indicato se il bambino presenta difficoltà a mordere i pezzi di cibo in sicurezza o laddove abilità di masticazione sono in via di sviluppo. Il bambino potrebbe riuscire a mordere un pezzo grande di cibo ma potrebbe non essere in grado di masticarlo in pezzi piccoli, prepararlo e deglutirlo in sicurezza. La deglutizione dei cibi tritati fini e umidi richiede una ridotta abilità di masticazione e una competenza oro-motoria linguale funzionale alla preparazione del bolo in una piccola massa da portare nella parte posteriore del cavo orale per deglutirla. È importante che i cibi tritati fini e umidi non siano appiccicosi affinché non aderiscano alle guance, ai denti, al palato o alla gola. Questi boli possono essere assunti usando un cucchiaino o una forchetta.

Come valutare se i cibi preparati corrispondono al livello 5?

I test indicati a valutare che il cibo preparato appartenga al Livello 5 sono rappresentati dall'IDDSI FORK DRIP TEST e dall'IDDSI SPOON TILT TEST :

- IDDSI FORK DRIP TEST: per i bambini i pezzettini tritati sono uguali o inferiori a 2 mm, nonché circa la metà dello spazio dei rebbi di una forchetta standard da cena.
- IDDSI SPOON TILT TEST: il bolo mantiene la sua forma nel cucchiaino e scivola facilmente senza disperdersi se il cucchiaino viene inclinato o leggermente scoss. Il bolo non dovrebbe essere appiccicoso.

I cibi appartenenti al Livello 5 devono superare entrambi i test.

ESEMPI DI CIBI TRITATI FINI & UMIDI - LIVELLO 5 PER LATTANTI E BAMBINI

- CARNE: servita finemente tritata o tagliata a pezzettini di misura 2 mm, serviti con salse o sughi omogenei in quantità necessarie per amalgamare;
- PESCE: servito finemente schiacciato o tagliato in pezzi di taglia di 2 mm servito con salse o sughi omogenei in quantità necessarie per amalgamare;
- FRUTTA: servita finemente tritata, grattugiata o schiacciata in pezzi di 2 mm (eliminando ogni eccesso di liquido);
- VERDURE: servita finemente tritata, grattugiata o schiacciata in pezzi di 2 mm (eliminando ogni eccesso di liquido);
- CEREALI: serviti a piccoli pezzi morbidi di 2 mm. Ogni latte/fluido non dovrebbe essere separato dal cereale. Eliminare ogni liquido in eccesso prima di servire;
- RISO: richiede una salsa/un sugo per inumidirlo e compattarlo come unico bolo. Il riso non dovrebbe essere appiccicoso e non dovrebbe separarsi in grani singoli quando è pronto e servito. Tale portata potrebbe necessitare di un sugo omogeneo e denso per evitare che i grani si separino e per mantenere il riso compatto;
- Non è consentito nessun tipo di pane secco, a causa dell'alto rischio soffocamento comportato.

Per la sicurezza del tuo bambino evita queste consistenze di cibi che presentano un rischio di soffocamento:

CARATTERISTICHE DEI CIBI DA EVITARE	ESEMPI DI CIBI DA EVITARE
Doppia consistenza	Zuppe con pezzi di cibo, cereali con latte
Cibi secchi o duri	Noccioline, verdure crude (carote, broccoli, cavolfiori), torte asciutte, pane, cereali secchi
Cibi fibrosi o stopposi	Carne o ananas
Cibi da masticare	Caramelle, lollies, marshmallow, chewing gum, fette di formaggio, frutta disidratata, cibi appiccicosi
Cibi friabili	Bacon croccante, cornflakes, cracker

Cibi croccanti	Carote crude, mela cruda, popcorn
Cibi affilati o appuntiti	Patatine al mais,
cibi sbriciolabili	Biscotti secchi, crostate
Semi	Semi di mela, semi di zucca, il bianco dell'arancia
Cibi con pellicine o gusci esterni	Piselli, uva, pelle del pollo, pelle del salmone, pelle della salsiccia
Cibi con bucce	Mais, grano sminuzzato, crusca
Ossi o nervetti	Ossa del pollo, lische di pesce, carne con nervetti
Cibi tondi o lunghi	Salsicce o uva
Cibi gommosi o appiccicosi	Burro di arachidi, porridge, gelatine, torte di riso
Cibi filosi	Fagioli, rabarbaro
Cibi flosci	Insalata, cetriolo, foglie di spinaci crudi per bambini
Croste che si formano durante la cottura o il riscaldamento	Croste o pellicine che si formano durante la cottura del cibo, per esempio il condimento mediante formaggio o il purè di patate
Cibi succosi	Dove il succo viene separato nella bocca, per esempio il melone
Pezzi grandi e duri di cibo	Pezzi più larghi di 2 mm x 2mm x 8mm; frutta, verdure, carne o altri cibi di pezzi più grandi di 2 mm x 2mm x 8mm

LIVELLO 6 TENERO SPEZZETTATO : Uso del Livello 6 Tenero e Spezzettato per lattanti e bambini

A cosa corrisponde questo Livello di Consistenza?

Livello 6 - Tenero spezzettato per lattanti e bambini:

- Cibi morbidi, teneri e umidi, ma privi di liquidi gocciolanti;
- Non è richiesta la necessità di mordere un pezzo di cibo;
- È necessaria un'abilità di masticazione e deglutizione in sicurezza per pezzi di dimensione non maggiori a 8 mm x 8 mm;
- Il cibo può essere schiacciato con la pressione di una forchetta;
- Non è richiesto un coltello per tagliare il cibo.

Quando indicare questo Livello a lattanti e bambini?

Il livello 6 potrebbe essere indicato qualora abilità di mordere pezzi di cibo in sicurezza non sia presente o consolidata ma siano presenti le abilità di ridurre il bolo in frammenti e prepararlo, al fine di deglutirlo. I cibi teneri spezzettati richiedono una moderata abilità di masticazione e moderato controllo linguale affinché il bolo sia preparato, compattato, trasportato verso la parte posteriore della bocca e deglutito. I pezzi hanno "la dimensione di un bolo morso" per ridurre il rischio di soffocamento. Se si nota che il bambino non mastica adeguatamente i pezzi proposti, si consiglia di contattare lo specialista di riferimento per assicurarsi che stia assumendo la giusta consistenza evitando il rischio soffocamento. I cibi teneri spezzettati vengono mangiati usando la forchetta, il cucchiaio o le bacchette.

Come valutare se i cibi preparati corrispondono al Livello 6?

Il test indicato a valutare se i cibi preparati corrispondono al Livello 6 è l'IDDSI FORK PRESSURE TEST: il pezzo da assumere non ha dimensioni maggiori a 8 mm x 8mm, che corrisponde alla metà della larghezza della forchetta. Per assicurarsi che il cibo sia abbastanza soffice, occorre schiacciare giù la forchetta sul cibo preparato finché l'unghia del pollice sbianca, sollevare successivamente la forchetta per vedere se il cibo si è completamente schiacciato e verificare che non mantenga la sua forma iniziale.

I cibi appartenenti al Livello 6 devono rispettare sia il test della dimensione sia del livello di morbidezza.

Esempi dei cibi del livello 6 per lattanti e bambini

- Carne cotta soffice e triturata con pezzi da dimensioni non maggiori a 8mm x 8mm. Se non si possono servire soffici e tritati, servirli come macinati e umidi;
- Il pesce cotto è soffice abbastanza da romperlo e servirlo in pezzi con dimensioni non maggiori a 8mm x 8mm;
- La frutta morbida viene tagliata in pezzi dalle dimensioni non maggiori a 8mm x 8mm (vanno eliminati i liquidi in eccesso). La parte fibrosa della frutta va eliminata (ad esempio la parte bianca di un'arancia). Si consiglia di prestare particolare attenzione al momento dell'assunzione della frutta ad alto contenuto di acqua da parte del bambino, poiché il succo può separarsi dal solido durante la masticazione (ad esempio frutti come melone o anguria);

- Verdure cotte al vapore o bollite con pezzi più grandi di 8mm x 8mm (le verdure saltate in padella o in frittura potrebbero essere troppo croccanti);
- I cereali vanno serviti in pezzi dalle dimensioni non maggiori di 8 mm x 8mm nella loro consistenza morbida. Eliminare i liquidi in eccesso prima di servire;
- Evitare il pane comune secco per l'alto rischio di soffocamento;
- Si consiglia la visione del sito <https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA/featured?reload=9> che mostra come preparare sandwich adatti per una dieta di Livello 6;
- Il riso va preparato insieme a un sugo che lo inumidisca e che lo compatti. Il riso non dovrebbe essere appiccicoso e non dovrebbe separarsi in singoli grani quando viene cotto e servito;
- Per la sicurezza del bambino si consiglia di evitare le consistenze sotto riportate, poiché presentano un rischio di soffocamento per lattanti e bambini che necessitano di cibi di Livello 6.

CARATTERISTICHE DEI CIBI DA EVITARE	ESEMPI DI CIBI DA EVITARE
Doppia consistenza	Zuppe con pezzi di cibo, cereali con latte
Cibi secchi o duri	Noccioline, verdure crude (carote, broccoli, cavolfiori...), torte asciutte, pane, cereali secchi
Cibo fibroso o stopposo	Carne o ananas
Da masticare	Caramelle, lollies, marshmallow, chewing gum, fette di formaggio, frutta disidratata, cibi appiccicosi
Cibi friabili	Bacon croccante, cornflakes, cracker
Cibi croccanti	Carote crude, mela cruda, popcorn
Cibi affilati o appuntiti	Patatine al mais,
cibi sbriciolabili	Biscotti secchi, crostate
Semi	Semi di mela, semi di zucca, il bianco dell'arancia
Cibi con pellicine o gusci esterni	Piselli, uva, pelle del pollo, pelle del salmone, pelle della salsiccia
Cibi con bucce	Mais, grano sminuzzato, crusca
Ossi o nervetti	Ossa del pollo, lisce di pesce, carne con nervetti
Cibi tondi o lunghi	Salsicce o uva
Cibi gommosi o appiccicosi	Burro di arachidi, porridge, gelatine, torte di riso
Cibi filosi	Fagioli, rabarbaro
Cibi flosci	Insalata, cetriolo, foglie di spinacio crudo per bambini
Croste che si formano durante la cottura o il riscaldamento	Croste o pellicine che si formano durante la cottura del cibo, per esempio il condimento mediante formaggio o il purè di patate
Cibi succosi	Dove il succo viene separato nella bocca, per esempio il melone
Pezzi grandi e duri di cibo	Pezzi più larghi di 2 mm*2mm*8mm; frutta, verdure, carne o altri cibi di pezzi più grandi di 2 mm*2mm*8mm

LIVELLO 7 NORMALE – FACILMENTE MASTICABILE: Uso del Livello 7 Normale – Facilmente Masticabile per lattanti e bambini

A cosa corrisponde questo livello di Consistenza?

Livello 7 – Normale Facilmente masticabile per lattanti e bambini:

- Normale, cibi utilizzati comunemente* di consistenza soffice/tenera, appropriati per lo sviluppo evolutivo e l'età del tuo bambino. Il bambino dovrebbe essere ad uno stadio adeguato della dentizione e aver maturato adeguate abilità masticatorie;
- Per l'assunzione di questi cibi è possibile usare qualsiasi ausilio: le dita, la forchetta, il cucchiaio, le bacchette...
- Non sono previste restrizioni sulle misure dei pezzi di cibo nel Livello 7: i cibi potrebbero essere presentati in un range di misure appropriate all'età del tuo bambino e al livello di sviluppo. I pezzi di cibo potrebbero pertanto essere più piccoli o più grandi dei 8 mm x 8mm;
- Non vengono inclusi cibi duri, gommosi, fibrosi, che abbiano consistenze filose o che includano semi, ossa o nervetti;
- Il bambino, che può assumere alimenti appartenenti al Livello 7 Facilmente masticabile, presenta adeguate abilità di morso di pezzi di cibo soffice e morbido e può gestire cibi di pezzatura aggredibile dai morsi, sicuri da masticare e deglutire;
- Il bambino può masticare pezzi di cibo soffice e tenero, in modo sicuro senza causare eccessivo affaticamento;

- Le abilità motorie linguali del bambino dovrebbero consentire lo spostamento del bolo nel cavo orale affinché lo stesso sia preparato, masticato e facilmente deglutito.

*In questo Livello è possibile includere cibi di doppia consistenza. Si consiglia di rivolgersi al proprio specialista di riferimento per indicazioni specifiche.

Quando indicare questo Livello a lattanti e bambini?

Il Livello 7 – Normale Facilmente masticabile potrebbe essere indicato se il bambino presenta un'abilità masticatoria consolidata che consenta di ridurre e preparare cibi soffici/teneri proposti in pezzetti appropriati all'età e alle abilità oro-motorie sviluppate. Questo Livello viene indicato se il bambino presenta strutture muscolari più deboli che non rendono possibile la preparazione orale di consistenze più dure e solide, laddove però è presente un'abilità masticatoria di cibi soffici e teneri senza un successivo affaticamento. Questo Livello viene indicato qualora il bambino sia ammalato o sia in fase di remissione. Lo specialista di riferimento potrebbe raccomandare questo livello se il bambino sta consolidando abilità masticatorie più mature.

Chi non dovrebbe assumere cibi appartenenti a questo Livello di consistenze?

Questo livello non viene indicato a lattanti o bambini ad elevato rischio di soffocamento. Per il bambino potrebbe essere pericoloso assumere cibi che appartengono a questo Livello, in particolare in presenza di alterazione delle abilità di masticazione e/o di deglutizione o comportamenti pericolosi al momento del pasto. Tra i comportamenti pericolosi al momento del pasto si include: non masticare molto, ritenere per tempi lunghi il bolo nel cavo orale, mangiare velocemente o deglutire bocconi di cibo di dimensioni eccessive. Si consiglia di consultare sempre lo specialista di riferimento per suggerimenti specifici in base ai bisogni del bambino. Per i bambini piccoli si consiglia di tagliare il cibo in pezzetti, appropriati per l'età. I bambini dovrebbero assumere i cibi appartenenti a questo Livello da seduti. Si consiglia di supervisionare sempre il bambino al momento del pasto. Se il caregiver nota che il bambino non mastica il cibo in modo adeguato, si consiglia di consultare lo specialista di riferimento per assicurarsi che gli si sia stato proposto l'adeguato livello di consistenza, anche al fine di ridurre il rischio di soffocamento.

NOTA BENE: i bambini con età inferiore ai 3 anni presentano un elevato rischio di soffocamento. Esempi di cibo a elevato rischio soffocamento per i più piccoli sono riportati nella tabella. Questi cibi non dovrebbero essere indicati a un lattante o un bambino con Livello 7 Normale Facilmente masticabile.

Si consiglia di fare riferimento alle Linee Guida Nazionali per sapere cosa fare in caso di soffocamento.

ESEMPI di caratteristiche di cibi che presentano un elevato rischio di soffocamento per bambino con età inferiore ai 3 anni
Cibi duri o secchi: noccioline, verdure crude; torte asciutte
Cibo con forme arrotondate o allungate: chicchi d'uva interi, ciliegie intere, uva passa, salsicce, hot dog
Cibo filante: sedano, piselli, rabarbaro
Cibo con guscio: mais, pane con grani, grano sminuzzato, crusca
Cibo fibroso o difficile: ananas o bistecca
Cibi flosci: lattuga, cetriolo, foglie di spinacio non cotte
Cibo croccante: popcorn, toast, biscotti secchi, patatine

Come valutare se i cibi preparati corrispondono al Livello 7?

I cibi proposti dovrebbe risultare tagliabili con il cucchiaino o con la forchetta in posizione di taglio. Il test indicato a valutare che il cibo preparato appartenga al Livello 7 Normale Facilmente masticabile è l'IDDSI FORK PRESSURE TEST:

- 1) I cibi dovrebbero essere tagliati facilmente con il lato della forchetta o del cucchiaino;
- 2) I cibi devono superare il Fork Pressure Test;
- 3) Per valutare l'adeguata morbidezza del cibo preparato occorre: schiacciarlo con la forchetta fino a che l'unghia del pollice diventa bianca, lasciare successivamente la forchetta per vedere se il cibo si è completamente schiacciato e non mantiene la sua forma.

Esempi di cibo del Livello 7 Normale Facilmente masticabile per lattanti e bambini

- Carne cucinata tenera;
- Se la carne non può essere servita tenera e soffice va servita tritata e inumidita con salse/sughi;

- Il pesce cotto deve essere soffice abbastanza da rompersi facilmente con il lato della forchetta o del cucchiaio;
- La frutta deve essere morbida abbastanza da rompersi in pezzi più piccoli con il lato del cucchiaio o della forchetta (eliminare ogni eccesso di liquido). È fondamentale eliminare la parte fibrosa della frutta (per esempio la parte bianca dell'arancia). Si invita a prestare attenzione al momento del pasto quando il bambino assume frutta ad alto contenuto di acqua, poiché la stessa si separa dal bolo solido durante la preparazione orale (per esempio il melone).
- Le verdure vanno cotte al vapore o bollite soffici. Le verdure saltate in padella potrebbero essere troppo croccanti per questo livello;
- I cereali prevedono preparazioni morbide/inzuppate; i liquidi in eccesso vanno eliminati;
- Si consiglia di consultare lo specialista di riferimento per indicazioni inerenti alla preparazione di pane e sandwich (con un'adeguata farcitura);
- Il riso non ha indicazioni specifiche di cottura in questo Livello.

LIVELLO NORMALE – Uso del Livello 7 per bambini

A cosa corrisponde questo livello di Consistenza?

Livello 7 - Normale

- Cibo normale, cibo consumato tutti i giorni con diverse consistenze, appropriate per l'età e le abilità alimentari del tuo bambino (da valutare lo stato di dentizione e lo sviluppo delle abilità masticatorie);
- Richiede l'abilità di mordere dei pezzi di cibo;
- È necessaria l'abilità di masticare cibi duri e soffici;
- È necessaria l'abilità di masticare tutti i tipi di alimenti, in assenza di rischio soffocamento;
- Include cibi a doppia consistenza (per esempio cereali con latte o zuppe con pezzi di verdura);
- Include sandwich.

Quando indicare questo Livello ai bambini?

Il livello 7 Normale potrebbe essere indicato se il bambino non presenta problemi masticatori o deglutitori che possano causare il rischio soffocamento. Il cibo è servito normalmente. È comunque consigliato di tagliare il cibo a pezzi adeguati all'età e alle abilità deglutitorie maturate. I bambini con età inferiore ai 3 anni sono esposti ad un alto rischio soffocamento. Esempi di cibo per i quali i bimbi con età inferiore ai 3 anni presentano rischio soffocamento sono esposti nella tabella sottostante.

Si consiglia di supervisionare il tuo bimbo al momento del pasto. Si ritiene utile incoraggiare il bambino a sedersi mentre mangia o mentre beve. Se il bambino non riesce a masticare bene, si consiglia di contattare lo specialista di riferimento per assicurarsi gli si stia proponendo il corretto livello di consistenza, in assenza di rischio soffocamento.

Si ritiene utile la presa visione delle Linee Guida Nazionali per sapere cosa fare in caso di soffocamento.

Come valutare la corretta preparazione del cibo per assicurarsi che corrisponda al livello 7?

Non ci sono test specifici per il Livello 7.

ESEMPI di caratteristiche di cibo che presentano un rischio di soffocamento per bambino con età inferiore ai 3 anni
Cibi duri o secchi: noccioline, verdure crude; torte asciutte
Cibo con forme arrotondate o allungate: chicchi d'uva interi, ciliegie intere, uva passa, salsicce, hot dog
Cibo filante: sedano, piselli, rabarbaro
Cibo con guscio: mais, pane con grani, grano sminuzzato, crusca
Cibo fibroso o difficile: ananas o bistecca
Cibi flosci: lattuga, cetriolo, foglie di spinacio non cotte
Cibo croccante: popcorn, toast, biscotti secchi, patatine