



**NORMALE**

**FACILE DA MASTICARE**



## Livello 7 Normale Facile da Masticare per Adulti

### Qual'è questo livello di consistenza del cibo?

Livello 7 – Cibi Normali Facile da Masticare:

- ü Alimenti normali di uso quotidiano\* di consistenza morbida e tenera
- ü Qualsiasi metodo può essere utilizzato per mangiare questi alimenti (ad es. Dita, forchetta, cucchiaio, bacchette ecc)
- ü Le dimensioni del pezzo di cibo non è quindi limitata nel Livello7, gli alimenti possono essere di una gamma di dimensioni. I pezzi di cibo possono essere più piccolo o più grandi di 1.5cmx1.5cm
- ü **Non utilizzare cibi che siano:** duri, duri, gommosi, fibroso, hanno strutture fibrose, semi, ossa o cartilagine
- ü Dovresti essere in grado di “mordere” bocconi di dimensione sicuri da masticare e da deglutire
- ü Dovresti essere in grado di masticare pezzi morbidi e teneri da deglutire senza stancarti facilmente



ü La tua lingua dovrebbe essere in grado di muovere il cibo per masticare e applicare la pressione fino a quando il cibo è morbido e abbastanza umido da essere facilmente ingerito

ü Dovresti essere in grado di rimuovere ossa, cartilagine o altri pezzi duri che non possono essere ingeriti in modo sicuro dalla tua bocca senza aiuto o guida da parte di altri.

\*Può includere cibi liquidi di “consistenza mista e densa” insieme – chiedi al tuo medico indicazioni su questo.

Perchè questo livello di consistenza del cibo viene utilizzato per gli Adulti?

Livello 7 – Il cibo Normale Facile da Masticare può essere usato se hai una capacità masticatoria abbastanza forte da rompere a pezzi senza aiuto gli alimenti morbidi/teneri, non hai un rischio maggiore di soffocamento e non hai problemi di deglutizione. Questa consistenza potrebbe essere giusta per te se di solito scegli di mangiare cibi morbidi, hai muscoli masticatori più deboli per consistenze dure/duro, ma possono masticare cibi morbidi e teneri senza stancarsi facilmente. Esso può anche essere una buona scelta se sei stato malato e stai recuperando le forze. Il tuo medico potrebbe consigliarti questa texture se ti stanno insegnando l'abilità masticatorie avanzate

### Chi non dovrebbe avere questo livello di texture?

Questo livello non è destinato a persone in cui è stato identificato un aumento del rischio di soffocamento. Persone che sono insicure di mangiare senza supervisione non sono considerati adatti a questo livello di consistenza. Mangiare senza supervisione per queste persone può essere pericoloso e causare problemi di masticazione e deglutizione e/o comportamenti non sicuri ai pasti. Esempi di comportamenti non sicuri durante i pasti includono: non masticare molto, mettere troppo cibo in bocca, mangiare troppo velocemente o ingerire grandi bocconi di cibo. Consulta sempre il professionista della salute per consulenze specifiche per le vostre esigenze, richieste ed esigenze di vigilanza. \*Dove è necessaria la supervisione all'ora dei pasti, questo livello dovrebbe essere utilizzato solo sotto la rigorosa raccomandazione e guida scritta di un professionista sanitario qualificato.

Destinato solo a informazioni generali. Si prega di consultare il proprio medico per consigli specifici per le proprie esigenze

Servire il cibo normalmente. Se noti che i pezzi di cibo non vengono masticati abbastanza bene, contatta il tuo medico per assicurarsi di essere sulla corretta consistenza del cibo. Vedere le linee guida locali per cosa fare in caso di soffocamento.

### Come faccio a testare il mio cibo per assicurarmi che sia di Livello 7 Normale Facile da Masticare?

Gli alimenti dovrebbero poter essere tagliati o spezzati con il lato di una forchetta o di un cucchiaio. E' quindi più sicuro testare gli alimenti Normali e Facili da Masticare utilizzando il test di pressione della Forchetta IDDSI

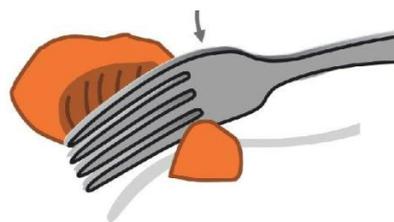


Guarda I video del Test di pressione della Forchetta

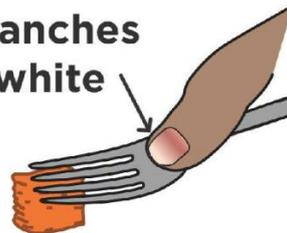
[www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/](http://www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/)



FACILE DA  
MASTICARE



Thumbnail  
blanches  
white



*Deve essere in grado di rompere il cibo con il lato di una forchetta o di un cucchiaio*

*I cibi facili da masticare devono rompersi facilmente e passare il Test di pressione della Forchetta*

#### Test di Pressione della Forchetta IDDSI

*Per assicurarti che il cibo sia abbastanza morbido*, premere la forchetta fino a quando l'unghia diventa Bianca, quindi sollevare la forchetta per vedere che il cibo è completamente schiacciato e non riprende la sua forma

Destinato solo a informazioni generali. Si prega di consultare il proprio medico per consigli specifici per le proprie esigenze

Used with permission from IDDSI [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org) under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

January 2019





# NORMALE FACILE DA MASTICARE



## ESEMPI di Livello 7 Normale Facile da Masticare cibo per Adulti

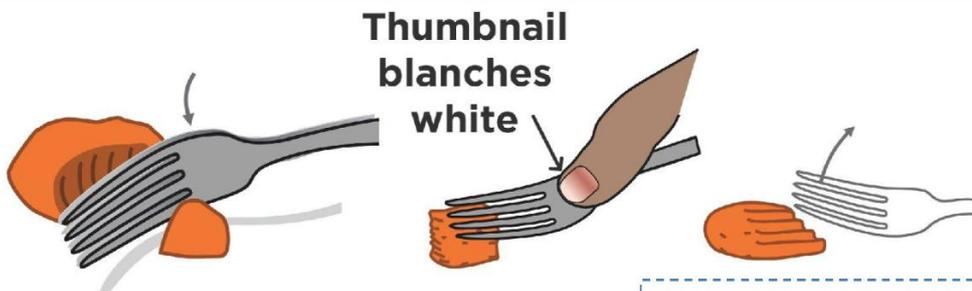
- \* Carne cotta fino a quando diventa tenera. Se non puoi servire servire morbido e tenero, servire come tritato e umido.
- \* Pesce cotto abbastanza morbido da rompersi facilmente con il lato di una forchetta o di un cucchiaio
- \* Frutta sono abbastanza morbide da rompersi in pezzi più piccolo con il lato di una forchetta o di un cucchiaio (scolare il liquido in eccesso) Non utilizzare le parti fibrose del frutto (ad es. il bianco delle parti di un'arancia). Fai attenzione quando mangi frutta con alto contenuto di acqua dove il succo si separa dal solido in bocca durante la masticazione (ad es. Frutta come anguria o meloni)
- \* Le Verdure vengono cotte al vapore o bollite finchè sono tenere. Le verdure saltate in padella potrebbero essere troppo sode per questo livello.
- \* Cereali sono serviti con una consistenza ammorbidita. Scolare il liquido in eccesso prima di servire. Verificare con il proprio medico le indicazioni su pane e panini (e appropriate ripieni per panini)
- \* Il Riso non livello ha requisiti di cottura speciali a questo livello



in the other melons)

Guarda I video del Test di pressione della Forchetta  
[www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/](http://www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/)

- 
- 
- 



### IDDSI Fork Pressure Test

Deve essere in grado di Rompere una parte del Cibo con il lato di una Forchetta o cucchiaio

***I cibi facili da masticare devono rompersi facilmente e passare il Test di pressione della Forchetta***

Per assicurarsi che il cibo sia abbastanza morbido, premere verso il basso sulla forchetta fino a quando l'unghia diventa Bianca, quindi sollevare la forchetta per vedere che il cibo è completamente schiacciato e non riprende la sua forma.



# NORMALE FACILE DA MASTICARE



Evita queste consistenze alimentari per gli adulti che scelgono il Livello 7 Normale Facile da Masticare

Caratteristiche del cibo da EVITARE	ESEMPI di cibo da EVITARE
Cibo duro e secco	Noci, verdure crude (es. Carote, cavolfiori, broccoli) torte secche, pane, cereal secchi.
Cibo duro o fibroso gommoso	Bistecca, ananas
Croccante	Croccante, pancetta croccante, cornflakes
Cibo croccante	Carote crude, mele crude, popcorn
Affilato o appuntito	Patatine di mais/ fritte
Semi	Semi di mela, semi di zucca, bianco dell'arancio
Oso o cartilagine	Ossa di pollo, lische di pesce, alter ossa, carne con cartilagine
Cibo appiccicoso o gommoso	Gelatin commestibile, torte di riso gelatinose contenete konjac
Cibo filante	Fagioli, rabarbaro
<b>Nota Clinica Aggiuntiva</b>	

Destinato solo a informazioni generali. Si prega di consultare il proprio medico per consigli specifici per le proprie esigenze