



5 MLETA IN SOČNA



Stopnja 5 (mleta in sočna hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 5 (mleta in sočna):

- ✓ Mehka in sočna brez izcejanja tekočine.
- ✓ Grizenje **ni** potrebno.
- ✓ Potrebno je minimalno žvečenje.
- ✓ Grudice velikosti 4 mm.
- ✓ Grudice enostavno pretlačimo z jezikom.
- ✓ Hrano enostavno pretlačimo z blagim pritiskom vilic.
- ✓ Hrano lahko zajamemo na vilice brez kapljanja tekočine in brez padanja drobtin.



Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 5 (mleta in sočna) se lahko uporablja, če ne zmorete varno odgrizniti kosa hrane, a imate ohranjeno osnovno večino žvečenja. Nekatere osebe morda zmorejo odgrizniti večji kos hrane, a ga ne zmorejo prežvečiti na manjše koščke, ki so varni za požiranje. Mleta in sočna hrana zahteva minimalno žvečenje, jezik mora hrano oblikovati v kroglico in jo prenesti v zadnji del ust. Pomembno je, da mleta in sočna hrana ni preveč lepljiva, saj lahko to povzroči, da se hrana prilepi na lica, zobe, nebo ali v grlo. Tako pripravljeno hrano jemo z vilicami ali žlico.

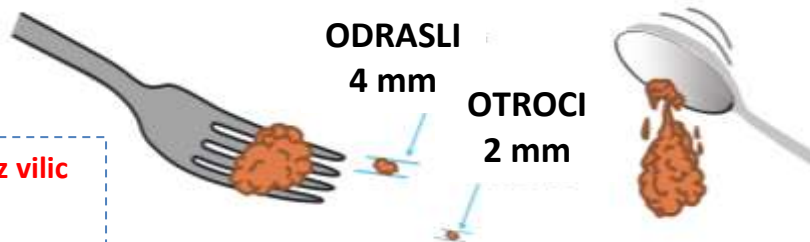
Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 5 (mleta in sočna)?

Najbolj zanesljivi testni metodi sta test s pritiskom vilic **in** test nagiba žlice.

Oglejte si videoposnetke testa kapljanja z vilic IDDSI in testa nagiba žlice IDDSI na www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Test kapljanja z vilic IDDSI

Za **odrasle** je ustrezna velikost grudic **4 mm**, kar je približno širina zareze standardnih kovinskih vilic.



Ustreznost stopnje mlete in sočne hrane morata potrditi obe testni metodi!

Test nagiba žlice IDDSI

Vzorec hrane na žlici ohranja obliko in z nje zlahkoto odpade, če jo nagnemo ali rahlo potresemo. Vzorec **ni** čvrst ali lepljiv.

Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI (www.IDDSI.org). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pritrjuje Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Januar 2019. Prevod: Petra Cigler Obrul, Mateja Drijepan, Saša Juretič. URI Soča. Maj 2023.



MLETA IN SOČNA



PRIMERI stopnje 5 (mleta in sočna hrana) za odrasle

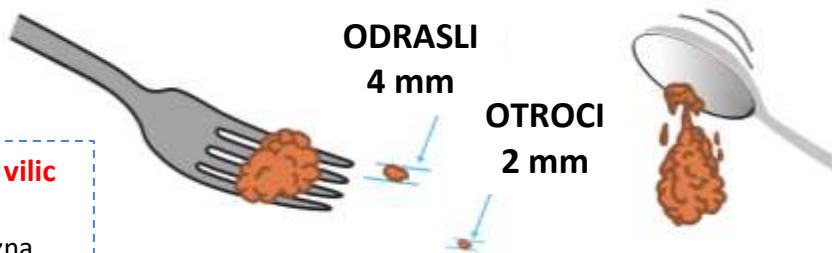
- * **Meso**, ki je fino mleto ali drobno nasekljano na 4 mm velike koščke in postreženo v gosti, gladki omaki, ki se ne razliva.
- * **Riba**, ki je fino pretlačena ali nasekljana na 4 mm velike koščke in postrežena v gosti, gladki omaki, ki se ne razliva.
- * **Sadje**, ki je fino pretlačeno ali drobno nasekljano z električnim mešalnikom na 4 mm velike koščke (odvečni sok odcedimo).
- * **Zelenjava**, ki je kuhana, fino pretlačena ali drobno nasekljana z električnim mešalnikom na 4 mm velike koščke (odvečni sok odcedimo).
- * **Žitarice**, ki so zelo goste in gladke, z majhnimi, mehкими grudicami velikosti 4 mm. Mleko ali druga tekočina se ne sme ločiti od žitaric. Preden postrežete, vso odvečno tekočino/mleko odcedite.
- * **Riž**, ki je postrežen z omako, sočen in kompakten (se drži skupaj). Kuhan in postrežen riž *ne* sme biti lepljiv in se *ne* sme ločiti na posamezna zrna. Po potrebi postrežen z gosto, gladko omako, ki se ne razliva.
- * **OBIČAJEN SUH KRUH NI DOVOLJEN zaradi visokega tveganja za zadušitev!** Oglejte si navodila za pripravo sendviča, primerne za stopnjo 5 (mleta in sočna) na <https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA/featured?reload=9>.



Oglejte si videoposnetke testa kapljanja z vilic IDDSI in testa nagiba žlice IDDSI na www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Test kapljanja z vilic IDDSI

Za *odrasle* je ustrezna velikost grudic **4 mm**, kar je približno širina zareze standardnih kovinskih vilic.



Ustreznost stopnje mlete in sočne hrane morata potrditi obe testni metodi!

Test nagiba žlice IDDSI

Vzorec hrane na žlici ohranja obliko in z nje z lahkoto odpade, če jo nagnemo ali rahlo potresemo.

Vzorec *ni* čvrst ali lepljiv.



MLETA IN SOČNA



Pri odraslih, ki potrebujejo stopnjo 5 (mleta in sočna hrana), se **IZOGIBAJTE** tekstur hrane, ki predstavljajo tveganje za zadušitev

Značilnosti hrane, katere se IZOGIBAJTE	Primeri hrane, katere se IZOGIBAJTE
Mešane redke in goste teksture	Juha s prikuho, žitarice z mlekom
Trda ali suha hrana	Oreščki, surova zelenjava (npr. korenje, cvetača, brokoli), suho pecivo, kruh, suhe žitarice
Žilava ali vlaknasta hrana	Zrezek, ananas
Žvečljiva hrana	Lizike/bonboni/sladkarije, kosi sira, sladkorne penice, žvečilni gumi, lepljiv pire krompir, suho sadje, druga lepljiva hrana
Hrustljava hrana	Hrustljivo zapečena koža, hrustljava slanina, ocvirki, koruzni kosmiči, surovo korenje, surovo jabolko, pokovka
Ostra ali koničasta hrana	Čips
Drobljivi koščki	Suho pecivo, suhi piškoti
Peške, semena	Jabolčne peške, bučna semena, bel del pomaranče
Hrana s kožo ali lupino	Grah, grozdje, piščančja koža, lososova koža, ovoj klobase
Hrana z luščino	Koruza, otrobi
Kost ali hrustanec	Piščančje kosti, ribje kosti, druge kosti, meso s hrustancem
Okrogla, podolgovata hrana	Klobasa, grozdje
Lepljiva ali gumijasta hrana	Maslo iz oreščkov, razkuhani ovseni kosmiči/kaša, jedilna želatina, žele bonboni, lepljive riževe ploščice
Nitkasta hrana	Fižol, rabarbara
Listnata hrana	Solata, kumare, nekuhani listi mlade špinače
Skorja, ki nastane med kuhanjem ali pogrevanjem	Skorja ali koža, ki nastane na hrani med kuhanjem ali po segrevanju (npr. sirov preliv, pire krompir, domač kuhan puding)
»Sočna« hrana	Če se v ustih sok loči od koščka hrane (npr. lubenica)
Velike ali trde grudice	Koščki zloženske, večji od 4 mm × 4 mm × 15 mm; sadje, zelenjava, meso ali drugi koščki hrane, večji od 4 mm × 4 mm × 15 mm
Dodatne opombe strokovnjaka	

Namenjeno le splošnim informacijam. Za natančnejše nasvete glede svojih potreb se posvetujte s strokovnjakom.

