



CONSEILS POUR LA NUTRITION

Règles pour manger

- Avoir une bonne position assise et une bonne tenue de la tête.
- Manger par petits morceaux / boire une goutte / avaler à vide.
- Bien mâcher, bouche fermée en avalant.
- Ne pas parler avec d'autres personnes lorsque l'on mange!
- Ne parler qu'une fois que la bouche est vide et que tout est avalé.
- Après chaque gorgée poser la tasse – faire une petite pause.
- Se donner du temps pour manger.
- Si après avoir avalé il reste de la nourriture dans la bouche, avaler une à plusieurs fois à vide.
- Ne pas se retenir pour tousser.
- Les soins buccaux après chaque repas sont très importants.
- Après chaque repas il faut attendre au minimum 20 minutes avant de se coucher (danger de reflux).

A quoi faut-il en général faire attention

- Selon la **consistance** de la nourriture, les informations de sensibilité dans la bouche ne sont pas toujours les mêmes.
- Une nourriture acide = salive liquide. Une nourriture sucrée = salive épaisse.
- Les diverses consistances fluides influencent le transport de la nourriture.
- Epaissir, diluer, mixer ou tamiser peuvent changer la consistance.
- Une nourriture granuleuse qui ne se mélange pas tout de suite avec la salive est à éviter (par ex. Petit Beurre, viande hachée, riz sec, biscotte).
- Un mélange de consistances (comme par exemple un yoghourt avec des morceaux de fruits, bouillon avec des morceaux de légumes, pâtes) est à éviter.

Nourriture conseillée

- Les légumes en purée
- Les fruits en compote
- Les flans, les sorbets, les glaces, les yoghourts au séré (sans fruits durs ou filandreux)
- La viande juteuse avec de la sauce ou les produits de charcuterie



- Les oeufs en omelettes, brouillés ou en salade avec de la mayonnaise
- Les soupes épaisses ou mixées
- Les céréales cuites avec du lait (ex. riz au lait)
- Les soufflés
- La purée de pomme de terre avec de la sauce
- Le saumon, le thon
- Les nouilles avec de la sauce
- Les frappés au lait, les nectars aux fruits, les jus de fruits

Nourriture déconseillée

- Les fruits ou les légumes filandreux comme les asperges, les haricots, des légumineuses, les ananas, les oranges
- La nourriture qui s'émiette ou avec des grumeaux comme les cakes, la viande hachée, le riz sec, les zwieback
- Les conserves acides
- Le pain frais, mou et croustillant
- Les fruits et les légumes avec une écorce dur comme les pommes, les poires, des baies, des petits pois
- Le Pop corn, les chips, les noix, les graines
- La viande filandreuse ou sèche
- Le poisson avec des arrêtes
- La nourriture collante