



0 TEKOČA



Uporaba stopnje 0 (tekoče tekočine) za odrasle

Kakšna je stopnja gostote?

Stopnja 0 (tekoča):

- ✓ Teče kot voda.
- ✓ Lahko teče skozi slamico ali cucelj/bradavico.

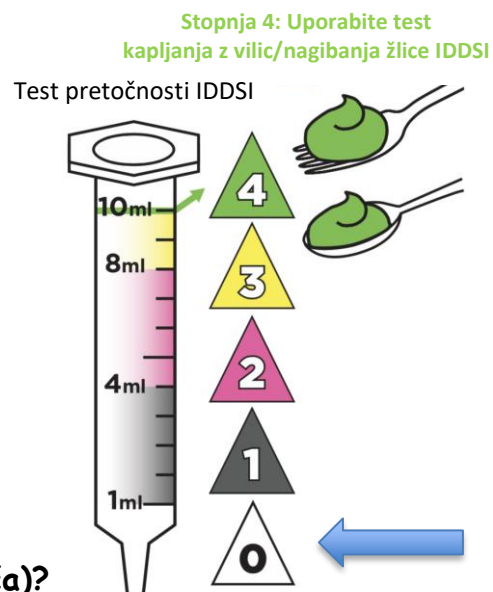
Zakaj se ta stopnja gostote uporablja za odrasle?

Stopnja 0 (tekoča) se najpogosteje uporablja, če nimate težav s požiranjem tekočin. Primeri stopnje 0 so voda, mleko, čaj, kava in sok. Tekoče tekočine lahko zaužijete po slamici ali iz običajne skodelice.

Kako preverim, ali tekočina/pijača ustreza stopnji 0 (tekoča)?

Gostoto tekočine je najbolj zanesljivo izmeriti s testom pretočnosti IDDSI. Test pretočnosti IDDSI izmeri gostoto tekočine glede na to, koliko tekočine izteče iz 10 ml brizge v 10 sekundah.

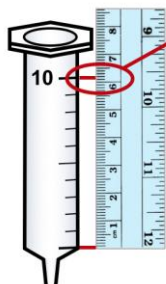
IDDSI priporoča, da za preverjanje ustrezne stopnje gostote uporabite 10 ml brizgo in sledite spodaj podanim navodilom. Pri tekočinah, ki ustrezajo stopnji 0 (tekoča), mora biti po 10 sekundah pretoka v brizgi **manj kot 1 ml ostanka**.



Oglejte si videoposnetke testa pretočnosti IDDSI na www.IDDSI.org/framework/drink-testing-methods/

Pred testiranjem ...

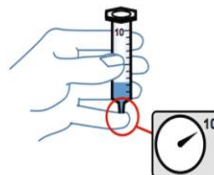
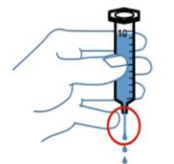
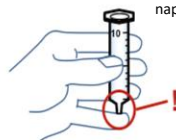
Preverite dolžino brizge, saj se le-te med seboj razlikujejo. Vaša brizga mora izgledati tako:



Dolžina 10 ml skale = 61,5 mm

TEST PRETOČNOSTI IDDSI

1. Odstranite bat.
2. S prstom pokrijte ustje brizge in jo napolnite z 10 ml.
3. Umaknite prst z ustja in začnite meriti čas.
4. Ustavite po 10 sekundah.



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



1 MANJ GOSTA



Uporaba stopnje 1 (manj goste tekočine) za odrasle

Kakšna je stopnja gostote?

Stopnja 1 (manj gosta):

- ✓ Gostejša od vode.
- ✓ Lahko teče skozi slamico.

Zakaj se ta stopnja gostote uporablja za odrasle?

Stopnja 1 (manj gosta) se najpogosteje uporablja, če imate težave s požiranjem tekočih tekočin. Manj goste tekočine so gostejše od vode, vendar še vedno dovolj redke, da lahko tečejo skozi slamico.

Nekatere pijače so naravno nekoliko gostejše (npr. nekateri sadni nekterji ali mleko). Tekoče tekočine, kot so voda, mleko, čaj, kava, sok idr., bo morda potrebno zgostiti do stopnje 1 (manj gosta). Strokovnjak vam bo pomagal najti zgoščevalec za zgostitev pijač ali že zgoščene pijače. Manj goste pijače lahko pijete po slamici ali iz običajne skodelice.

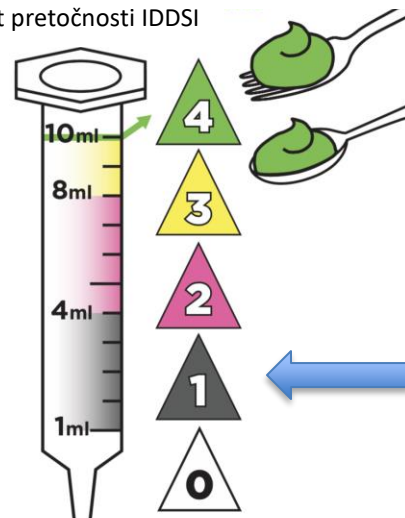
Kako preverim, ali tekočina/pijača ustreza stopnji 1 (manj gosta)?

Gostoto tekočine je najbolj zanesljivo izmeriti s testom pretočnosti IDDSI. Test pretočnosti IDDSI izmeri gostoto tekočine glede na to, koliko tekočine izteče iz 10 ml brizge v 10 sekundah.

IDDSI priporoča, da za preverjanje ustrezne stopnje gostote uporabite 10 ml brizgo in sledite spodaj podanim navodilom. Pri tekočinah, ki ustrezajo stopnji 1 (manj gosta), mora biti po 10 sekundah pretoka v brizgi **1–4 ml ostanka**. Strokovnjak lahko poda določeno število med 1 in 4 ml, ki ga je potrebno doseči.

Stopnja 4: Uporabite test kapljanja z vilic/nagibanja žlice IDDSI

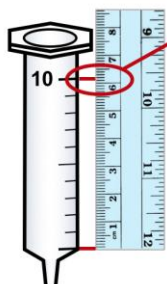
Test pretočnosti IDDSI



Oglejte si videoposnetke testa pretočnosti IDDSI na www.IDDSI.org/framework/drink-testing-methods/

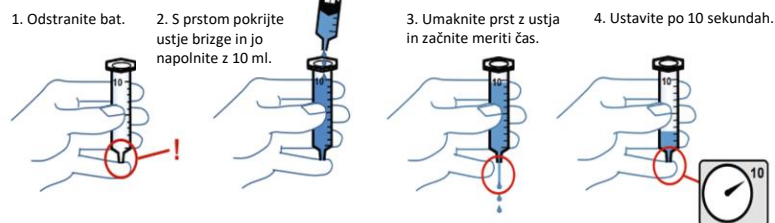
Pred testiranjem ...

Preverite dolžino brizge, saj se le-te med seboj razlikujejo. Vaša brizga mora izgledati tako:



Dolžina 10 ml skale = 61,5 mm

TEST PRETOČNOSTI IDDSI



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





2

SREDNJE GOSTA



Uporaba stopnje 2 (srednje goste tekočine) za odrasle

Kakšna je stopnja gostote?

Stopnja 2 (srednje gosta):

- ✓ Lahko se srka.
- ✓ Se hitro izlije z žlice, vendar počasneje kot tekoče in manj goste pijače.
- ✓ Zahteva nekaj napora pri pitju po običajni slamici.

Zakaj se ta stopnja gostote uporablja za odrasle?

Stopnja 2 (srednje gosta) se lahko uporablja, če tekoče pijače stopnje 0 (voda, mleko idr.) in manj goste tekočine stopnje 1 tečejo prehitro, da bi jih lahko varno pogoltnili. Nekateri mlečni in gosti napitki so že tovrstne gostote, druge pijače pa lahko na želeno stopnjo gostote zgotimo s pomočjo zgoščevalcev. Za preverjanje uporabite spodnje testne metode IDDSI.

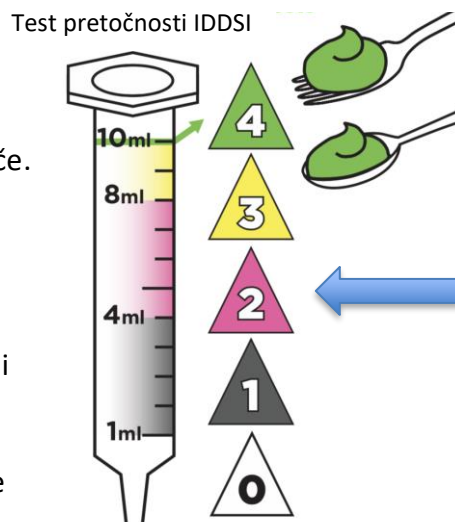
Srednje goste pijače tečejo počasneje. Strokovnjak vam bo pomagal najti zgoščevalec za zgotitev pijač ali že zgoščene pijače. Srednje goste tekočine lahko pijete po slamici ali iz običajne skodelice.

Kako preverim, ali tekočina/pijača ustreza stopnji 2 (srednje gosta)?

Gostoto tekočine je najbolj zanesljivo izmeriti s testom pretočnosti IDDSI. Test pretočnosti IDDSI izmeri gostoto tekočine glede na to, koliko tekočine izteče iz 10 ml brizge v 10 sekundah.

IDDSI priporoča, da za preverjanje ustrezne stopnje gostote uporabite 10 ml brizgo in sledite spodaj podanim navodilom. Pri tekočinah, ki ustrezajo stopnji 2 (srednje gosta), mora biti po 10 sekundah pretoka v brizgi **4–8 ml ostanka**. Strokovnjak lahko poda določeno število med 4 in 8 ml, ki ga je potrebno doseči.

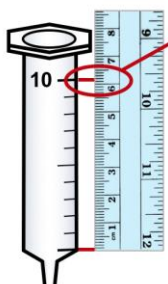
Stopnja 4: Uporabite test kapljanja z vilic/nagibanja žlice IDDSI



Oglejte si videoposnetke testa pretočnosti IDDSI na www.IDDSI.org/framework/drink-testing-methods/

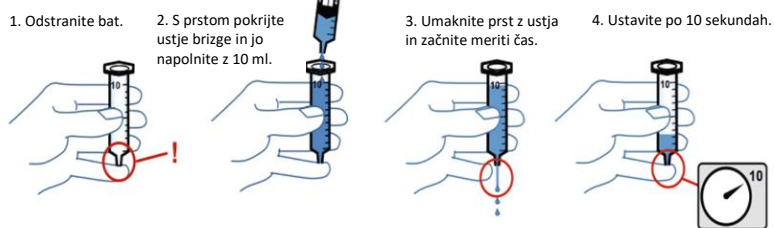
Pred testiranjem ...

Preverite dolžino brizge, saj se le-te med seboj razlikujejo. Vaša brizga mora izgledati tako:



Dolžina 10 ml skale = 61,5 mm

TEST PRETOČNOSTI IDDSI



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





UTEKOČINJENA



IDDSI

International Dysphagia Diet
Standardisation Initiative
www.iddsi.org



Uporaba stopnje 3 (utekočinjena hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja gostote?

Stopnja 3 (utekočinjena):

- ✓ Lahko se je z žlico ali pije iz skodelice.
- ✓ **Ni je mogoče** jesti z vilicami, saj kaplja skozi zareze vilic.
- ✓ Ima gladko teksturo brez koščkov (grudic, vlaken, luščine, lupine, kože, hrustanca, kosti).

Zakaj se ta stopnja gostote uporablja za odrasle?

Stopnja 3 (utekočinjena) se lahko uporablja, če imate težave s premikanjem jezika. Gostejša konsistenca omogoča jeziku, da utekočinjeno hrano dlje časa zadrži in lažje premika po ustih. Utekočinjeno hrano je najlažje jesti z žlico. Ob uživanju tovrstne teksture hrane se posvetujte z dietetikom, ki bo glede na vaše potrebe preveril, ali zaužijete ustrezno količino hranil.

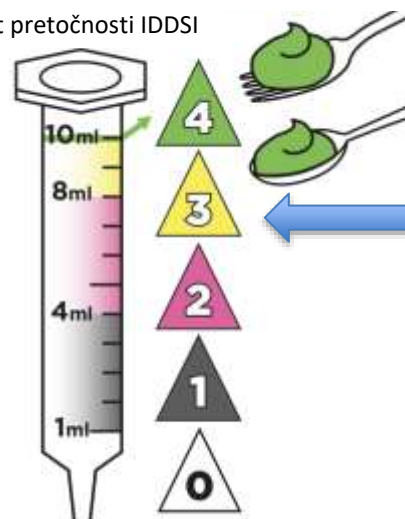
Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 3 (utekočinjena)?

Gostoto utekočinjene hrane je najbolj zanesljivo izmeriti s testom pretočnosti IDDSI *in* testom kapljanja z vilic IDDSI. Testa izmerita gostoto tekočine glede na to, koliko tekočine izteče iz 10 ml brizge v 10 sekundah in kako hitro tekočina pronica skozi zareze jedilnih vilic.

IDDSI priporoča, da za preverjanje ustrezne stopnje gostote uporabite 10 ml brizgo in sledite spodaj podanim navodilom. Pri hrani, ki ustreza stopnji 3 (utekočinjena), mora biti po 10 sekundah pretoka v brizgi **najmanj 8 ml ostanka**. Strokovnjak lahko poda določeno število med 8 in 10 ml, ki ga je potrebno doseči. Pri uporabi testa kapljanja z vilic IDDSI snov počasi pronica skozi zareze vilic.

Stopnja 4: Uporabite test kapljanja z vilic/nagibanja žlice IDDSI

Test pretočnosti IDDSI



Oglejte si videoposnetke testa pretočnosti IDDSI in testa kapljanja z vilic IDDSI na

www.IDDSI.org/framework/drink-testing-methods/

Pred testiranjem ...

Preverite dolžino brizge, saj se le-te med seboj razlikujejo. Vaša brizga mora izgledati tako:



Dolžina 10 ml skale = 61,5 mm



Test kapljanja z vilic IDDSI

Snov počasi pronica skozi zareze vilic.

1. Odstranite bat.

2. S prstom pokrijte ustje brizge in jo napolnite z 10 ml.

3. Umaknite prst z ustja in začnite meriti čas.

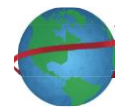
4. Ustavite po 10 sekundah.



TEST PRETOČNOSTI IDDSI



PRECEJ GOSTA



IDDSI
International Dysphagia Diet
Standardisation Initiative
www.iddsi.org



Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI (www.iddsi.org). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pridržuje 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.

Uporaba stopnje 3 (precej goste tekočine) za odrasle

Kakšna je stopnja gostote?

Stopnja 3 (precej gosta):

- ✓ Lahko se pije iz skodelice ali je z žlico.
- ✓ Zahteva nekaj napora pri pitju po širši slamici.
- ✓ Ima gladko teksturo brez grudic, vlaken ali semen.

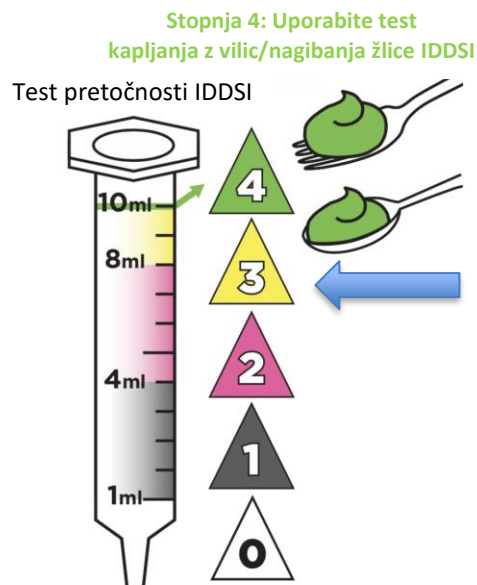
Zakaj se ta stopnja gostote uporablja za odrasle?

Stopnja 3 (precej gosta) se lahko uporablja, če nimate dovolj dobrega nadzora nad jezikom za uživanje srednje gostih, manj gostih ali tekočih pijač. Precej goste pijače omogočajo jeziku več časa, da v ustih zadrži in premika tekočino. Tovrstne pijače je najlažje piti iz skodelice ali po žlici.

Kako preverim, ali tekočina/pijača ustreza stopnji 3 (precej gosta)?

Gostoto precej gostih pijač je najbolj zanesljivo izmeriti s testom pretočnosti IDDSI in testom kapljanja z vilic IDDSI. Testa izmerita gostoto tekočine glede na to, koliko tekočine izteče iz 10 ml brizge v 10 sekundah in kako hitro tekočina pronica skozi zareze jedilnih vilic.

IDDSI priporoča, da za preverjanje ustrezne stopnje gostote uporabite 10 ml brizgo in sledite spodaj podanim navodilom. Pri tekočinah, ki ustrezajo stopnji 3 (precej gosta), mora biti po 10 sekundah pretoka v brizgi **najmanj 8 ml ostanka**. Strokovnjak lahko poda določeno število med 8 in 10 ml, ki ga je potrebno doseči. Pri uporabi testa kapljanja z vilic IDDSI snov počasi pronica skozi zareze vilic.

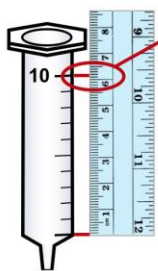


Oglejte si videoposnetke testa pretočnosti IDDSI in testa kapljanja z vilic IDDSI na

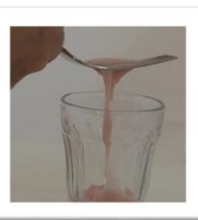
www.IDDSI.org/framework/drink-testing-methods/

Pred testiranjem ...

Preverite dolžino brizge, saj se le-te med seboj razlikujejo. Vaša brizga mora izgledati tako:

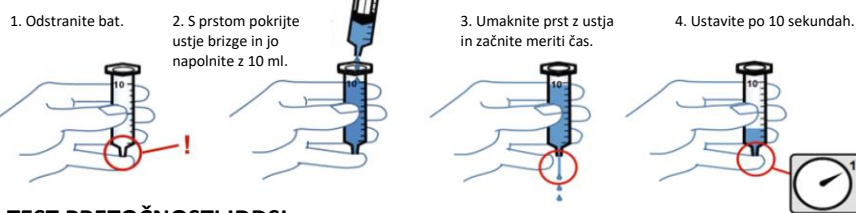


Dolžina 10 ml skale = 61,5 mm



Test kapljanja z vilic IDDSI

Snov počasi pronica skozi zareze vilic.



TEST PRETOČNOSTI IDDSI



ZELO GOSTA

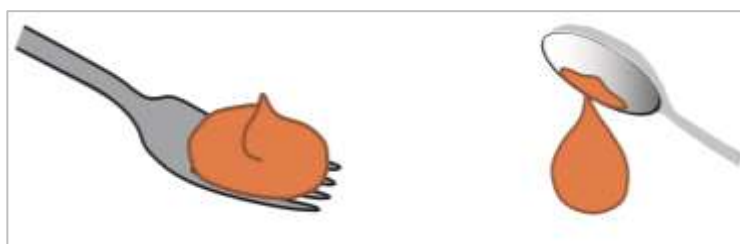


Uporaba stopnje 4 (zelo goste tekočine) za odrasle

Kakšna je stopnja gostote?

Stopnja 4 (zelo gosta):

- ✓ Običajno se jí z žlico.
- ✓ Ni je mogoče piti iz skodelice ali po slamici.
- ✓ Žvečenje *ni* potrebno.
- ✓ Ima gladko teksturo brez grudic.
- ✓ Na žlici ohranja obliko.
- ✓ Ob nagibu z lahkoto pade z žlice.
- ✓ *Ni* lepljiva.



Zakaj se ta stopnja gostote uporablja za odrasle?

Stopnja 4 (zelo gosta) se lahko uporablja, če nimate dovolj dobrega nadzora nad jezikom za uživanje precej gostih, srednje gostih, manj gostih ali tekočih pijač. Zelo goste pijače omogočajo jeziku več časa, da v ustih zadrži in premika tekočino. Zelo goste pijače ne smejo biti preveč lepljive, saj se lahko hrana prilepi na lica, zobe, nebo ali v grlo. Tovrstne pijače je najlažje piti po žlici.

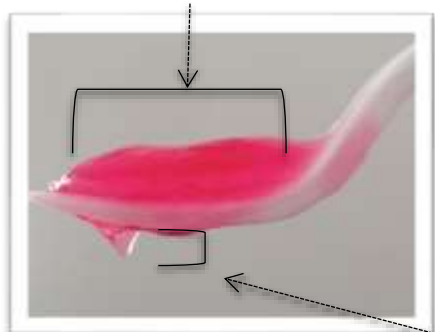
Kako preverim, ali tekočina/pijača ustreza stopnji 4 (zelo gosta)?

Gostoto zelo gostih pijač je najbolj zanesljivo izmeriti s testom kapljanja z vilic IDDSI *in* testom nagiba žlice IDDSI.

Oglejte si videoposnetke testa kapljanja z vilic IDDSI in testa nagiba žlice IDDSI na

www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Zelo goste tekočine stojijo na kupu na vilicah.



Test kapljanja z vilic IDDSI

Snov *ne* teče ali kaplja neprekinjeno skozi zarezne vilice.

Manjši del lahko pronica v obliki tanke kapljice.



Test nagiba žlice IDDSI

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

Ustreznost stopnje zelo gostih tekočin/pijač morata potrditi obe testni metodi!



PASIRANA



Uporaba stopnje 4 (pasirana hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 4 (pasirana):

- ✓ Običajno se jí z žlico.
- ✓ Žvečenje *ni* potrebno.
- ✓ Ima gladko teksturo brez grudic.
- ✓ Na žlici ohranja obliko.
- ✓ Ob nagibu z lahkoto pade z žlice.
- ✓ *Ni* lepljiva.
- ✓ Tekočina (npr. omaka) se ne sme ločiti od preostale goste teksture.



Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 4 (pasirana) se lahko uporablja, če ne zmorete gristi ali žvečiti hrane ali imate zmanjšan nadzor nad gibanjem jezika. Pri uživanju pasirane hrane je potrebno le premikanje jezika naprej in nazaj, s čimer se hrana prenese iz sprednjega proti zadnjemu delu ust. Pasirana hrana ne sme biti preveč lepljiva, saj se lahko prilepi na lica, zobe, nebo ali v grlo. Tovrstno hrano je najlažje jesti z žlico.

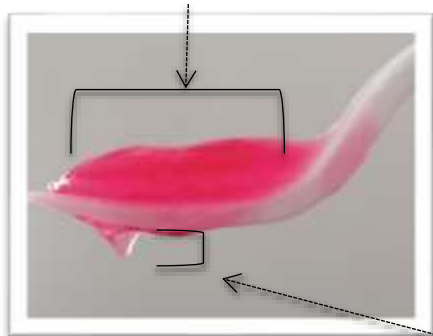
Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 4 (pasirana)?

Texturo pasirane hrane je najbolj zanesljivo preveriti s testom kapljanja z vilic IDDSI *in* testom nagiba žlice IDDSI.

Oglejte si videoposnetke testa kapljanja z vilic IDDSI in testa nagiba žlice IDDSI na

www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Pasirana hrana stoji na kupu na vilicah.



Test kapljanja z vilic IDDSI

Snov *ne* teče ali kaplja neprekinjeno skozi zarezke vilic.

Manjši del lahko pronica v obliki tanke kapljice.



Test nagiba žlice IDDSI

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

Vzorec *ni* čvrst ali lepljiv.

Ustreznost stopnje pasirane hrane morata potrditi obe testni metodi!

Namenjeno le splošnim informacijam.

Za natančnejše nasvete glede svojih potreb se posvetujte s strokovnjakom.



PASIRANA



Pri odraslih, ki potrebujejo stopnjo 4 (pasirana 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)
Vidne grudice	Grudice v pasirani hrani ali jogurtu
Dodatne opombe strokovnjaka	

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





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.

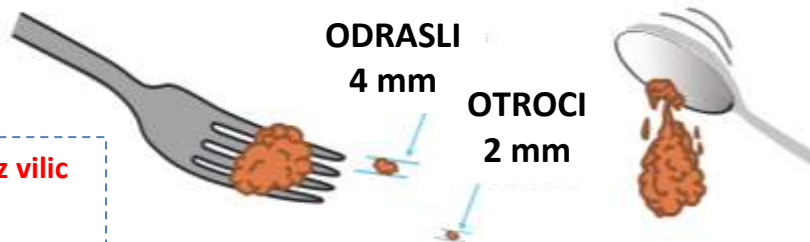
Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 5 (mleta in sočna)?

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

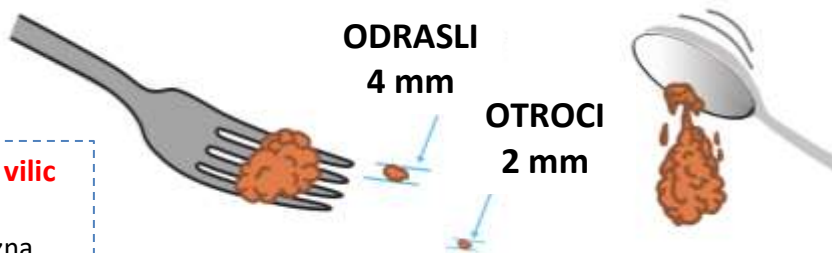
- * **Meso**, ki je fino mleto ali drobno nasekljano na 4 mm velike koščke in postreženo v gosti, gladki omaki, ki se ne razliva.
- * **Riba**, ki je fino pretlačena ali nasekljana na 4 mm velike koščke in postrežena v gosti, gladki omaki, ki se ne razliva.
- * **Sadje**, ki je fino pretlačeno ali drobno 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.

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





6

MEHKA IN RAZKOSANA



Stopnja 6 (mehka in razkosana hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 6 (mehka in razkosana):

- ✓ Mehka, nežna in sočna, brez izcejanja tekočine.
- ✓ Hrane *ni* potrebno odgrizniti.
- ✓ Hrano *je* potrebno prežvečiti.
- ✓ Koščki grižljaja v velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm.
- ✓ Hrano lahko pretlačimo/razdelimo s pritiskom vilic.
- ✓ Nož za rezanje *ni* potreben.



Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 6 (mehka in razkosana) se lahko uporablja, če ne zmorete varno odgrizniti hrane, zmorete pa prežvečiti majhne koščke grižljaja, da jih lahko varno pogoltnete. Mehka in razkosana hrana zahteva zmerno količino žvečenja, oseba mora hrano z jezikom oblikovati v kroglico in jo prenesti v zadnji del ust. Kosi hrane so v velikosti grižljaja, kar zmanjša tveganje za zadušitev. Če opazite, da grižljaji niso zadovoljivo prežvečeni, se posvetujte s strokovnjakom, da se prepričate, ali uživate primerno teksturo hrane. Mehko in razkosano hrano jemo z vilicami, žlico ali palčkami.

Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 6 (mehka in razkosana)?

Najbolj zanesljiva testna metoda je test s pritiskom vilic.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic na

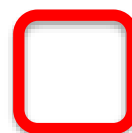
www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Test s pritiskom vilic IDDSI

Velikost koščkov za **odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm**, kar je približno širina standardnih kovinskih vilic.

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

Velikost koščkov za odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm.



Ustreznost stopnje mehke in razkosane hrane morata potrditi obe testni metodi!





MEHKA IN RAZKOSANA



PRIMERI stopnje 6 (mehka in razkosana hrana) za odrasle

- * **Meso**, ki je kuhano in razkosano na koščke velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm. Če teksture ne morete postreči v mehki in razkosani hrani, jo pripravite mleto in sočno.
- * **Riba**, ki je kuhana dovolj mehko, da jo lahko razkosate in postrežete v manjših koščkih, ki niso večji od 1,5 cm × 1,5 cm.
- * **Sadje**, ki je mehko in pretlačeno na koščke velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm (odvečno tekočino odcedite). Vlknasti deli sadja niso primerni (npr. bel del pomaranče). Bodite pozorni na sadje z večjo vsebnostjo tekočine, pri katerem se tekočina med žvečenjem loči od trdnega dela sadja (npr. lubenica in druge vrste melon).
- * **Zelenjava**, ki je mehko kuhana na pari ali v vodi, v velikosti koščkov največ 1,5 cm × 1,5 cm. (Pražena zelenjava *je pretrda* in *ni* primerna.)
- * **Žitarice**, ki so postrežene v koščkih velikosti največ 1,5 cm × 1,5 cm, povsem mehke strukture. Preden postrežete, vso odvečno tekočino ali mleko odcedite.
- * **OBIČAJEN SUH KRUH NI DOVOLJEN zaradi visokega tveganja za zadušitev!** Oglejte si navodila priprave sendviča, primerne za stopnjo 5 (mleta in sočna), ki je primeren tudi za stopnjo 6 (mehka in razkosana): <https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA/featured?reload=9>.
- * **Riž**, ki je postrežen z omako, sočen in kompakten (se drži skupaj). Kuhan ali postrežen *ne* sme biti lepljiv in se *ne* sme ločiti na posamezna zrna. Po potrebi postrežen z gosto, gladko omako, ki se ne razliva.



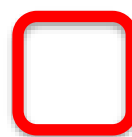
Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic na www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

Test s pritiskom vilic IDDSI

Velikost koščkov za **odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm**, kar je približno širina standardne kovinske vilice.

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

Velikost koščkov za odrasle ne sme biti večja od 1,5 cm × 1,5 cm.



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





6

MEHKA IN RAZKOSANA



Pri odraslih, ki potrebujejo stopnjo 6 (mehka in razkosana 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 (so primerni z dodano pomako)
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 zloženke, večji od 1,5 cm × 1,5 cm; sadje, zelenjava, meso ali drugi koščki hrane, večji od 1,5 cm × 1,5 cm
Dodatne opombe strokovnjaka	

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





OBIČAJNA LAHKO ŽVEČLJIVA



IDDSI

International Dysphagia Diet
Standardisation Initiative
www.iddsi.org



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

Stopnja 7 (običajna - lahko žvečljiva hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 7 (običajna – lahko žvečljiva):

- ✓ Običajna, vsakodnevna hrana* mehke teksture.
- ✓ Pri hranjenju s to hrano lahko uporabite katerokoli vrsto pribora (npr. prste, vilice, žlico, palčke itd.).
- ✓ Pri stopnji 7 velikost koščkov ni omejena, hrana je lahko različnih velikosti. Koščki so lahko manjši ali večji od 1,5 cm × 1,5 cm.
- ✓ **Ne vključuje:** trdih, čvrstih, žvečljivih, vlaknastih, žilavih, hrustljivih ali drobljivih koščkov; pešk; semen; vlaknastih delov sadja; lupin ali kosti.
- ✓ Sposobni morate biti odgrizniti kos mehke hrane ter ustrezno oceniti, kako velik grizljaj lahko varno prežvečite in pogoltnete.
- ✓ Sposobni morate biti brez utrudljivosti prežvečiti kos mehke hrane, dokler se ta ne oblikuje v grizljaj, ki je primeren za požiranje.
- ✓ Pri žvečenju morate biti sposobni z jezikom premikati hrano in jo pritiskati, dokler se ta ne oblikuje v mehek in sočen grizljaj, ki je primeren za požiranje.
- ✓ Samostojno morate odstraniti kosti, hrustanec in druge trde koščke, ki niso varni za požiranje, brez pomoči ali usmerjanja drugih.

*Lahko vključuje »dvojne konsistence« ali »mešane konsistence« hrane in tekočine – posvetujte se s svojim strokovnjakom.

Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 7 (običajna – lahko žvečljiva) se uporablja, če je žvečenje dovolj močno, da lahko brez težav in pomoči na koščke razdrobite mehko hrano, ter pri tem ni nevarnosti kašlja in težav s požiranjem. Ta tekstura je za vas ustrezna, če običajno izbirate mehko hrano, imate šibkejšje mišice za žvečenje trde/čvrste hrane, lahko pa žvečite mehko hrano, ne da bi se utrujali. Prav tako je dobra izbira, če ste bili bolni, okrevate in pridobivate na moči. Strokovnjak vam lahko priporoči to teksturo, če se učite zahtevnejših veščin žvečenja.

Za koga ta stopnja teksture ni primerna?

Stopnja 7 ni primerna, če obstaja tveganje za zadušitev. **Tovrstna tekstura ni primerna za vas, če ni varno, da jeste samostojno brez nadzora.** Pod nadzorom morate jesti zaradi težav z žvečenjem in požiranjem in/ali nevarnega vedenja med obroki. Primeri nevarnega vedenja med obroki: nezadostno žvečenje, dajanje prevelikih količin hrane v usta, prehitro hranjenje ali požiranje prevelikih kosov hrane. Za natančne nasvete glede svojih potreb se vedno posvetujte s strokovnjakom. *Kadar je potreben nadzor med obrokom, se ta stopnja uporabi pod strogimi priporočili in pisnimi navodili strokovnjaka.

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

Hrano postrezite kot običajno. Če opazite, da se kosi hrane ne prežvečijo dovolj, se obrnite na svojega strokovnjaka, da se prepričate glede ustrezne teksture hrane. Preverite smernice, kako ravnati v primeru dušenja.

Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 7 (običajna – lahko žvečljiva)?

Hrano lahko razkosate ali zdrobite z robom vilic ali žlice. Ustreznost običajne – lahko žvečljive hrane najbolj zanesljivo preverimo s testom s pritiskom vilic IDDSI.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic IDDSI na

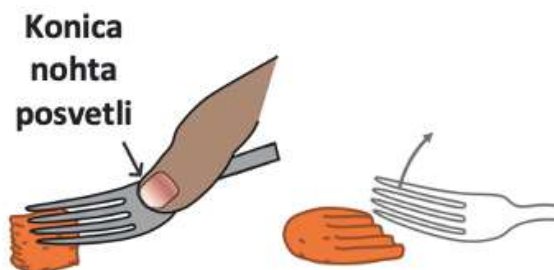
www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/



Z robom vilic ali žlice morate hrano z lahkoto razkosati.



Lahko žvečljivo hrano morate z lahkoto razkosati, preostati mora tudi test s pritiskom vilic.



Test s pritiskom vilic IDDSI

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

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



OBIČAJNA LAHKO ŽVEČLJIVA



PRIMERI stopnje 7 (običajna - lahko žvečljiva hrana) za odrasle

- * **Meso** kuhano do mehkega. Če ga ne morete postreči mehko kuhanega, ga pripravite mletega in sočnega.
- * **Riba** dovolj mehko kuhana, da jo lahko z robom vilic ali žlice z lahkoto razkosate.
- * **Sadje** dovolj mehko, da razpade na manjše koščke s pomočjo roba vilic ali žlice. Vlakenasti deli sadja niso primerni (npr. bel del pomaranče). Bodite pozorni na sadje z večjo vsebnostjo tekočine, kjer se tekočina med žvečenjem loči od trdnega dela sadja (npr. lubenica ali druge vrste melon).
- * **Zelenjava** dušena ali mehko kuhana. Pražena ali pečena zelenjava je za to stopnjo pretrda.
- * **Žitarice**, ki so povsem mehke strukture. Odvečno tekočino odcedite.
- * **S strokovnjakom se pogovorite glede kruha in sendvičev ter o primernih nadevih v sendviču.**
- * **Riž** na tej stopnji nima posebnih omejitev.



Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI (www.IDDSI.org). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pridružuje 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 Jurčič. URI Soča. Maj 2023.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic IDDSI na
www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/



**LAHKO
ŽVEČLJIVA**



Konica
nohta
posvetli



*Z robom vilic ali žlice
morate hrano z
lahkoto razkosati.*

*Lahko žvečljivo
hrano morate z
lahkoto razkosati,
prestati mora tudi
test s pritiskom vilic.*

Test s pritiskom vilic IDDSI

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.



OBIČAJNA LAHKO ŽVEČLJIVA



Pri odraslih, ki potrebujejo stopnjo 7 (običajna - lahko žvečljiva hrana), se **IZOGIBAJTE** tekstur hrane, ki predstavljajo tveganje za zadušitev

Značilnosti hrane, katere se IZOGIBAJTE	Primeri hrane, katere se IZOGIBAJTE
Trda ali suha hrana	Oreški, 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
Peške, semena	Jabolčne peške, bučna semena, bel del pomaranče
Kost ali hrustanec	Piščančje kosti, ribje kosti, druge kosti, meso s hrustancem
Lepljiva ali gumijasta hrana	Jedilna želatina, žele bonboni, lepljive riževe ploščice
Nitkasta hrana	Fižol, rabarbara
Dodatne opombe strokovnjaka	

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

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





7 OBIČAJNA



Stopnja 7 (običajna hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 7 (običajna):

- ✓ Običajna, vsakodnevna hrana različnih tekstur, ki so primerne starosti in stopnji razvoja.
- ✓ Sposobni morate biti odgrizniti košček hrane.
- ✓ Sposobni morate biti žvečenja trde in mehke hrane.
- ✓ Pri žvečenju se ne smete utrujati.
- ✓ Vključuje »mešane konsistence« (npr. žitarice z mlekom ali juha s koščki zelenjave).
- ✓ Vključuje sendviče.



Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 7 (običajna) se lahko uporablja, če nimate težav z žvečenjem ali požiranjem, ki bi predstavljale večje tveganje za zadušitev. Hrano postrezite kot običajno, brez omejitev glede velikosti kosov ali teksture hrane.

Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 7 (običajna)?

Pri stopnji 7 ne uporabljamo testnih metod.



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



PREHODNA HRANA



Prehodna hrana za odrasle

Kakšna je tekstura hrane?

Prehodna hrana:

- ✓ Hrana, ki se prvotno pojavlja v določeni teksturi (npr. čvrsta hrana), nato pa se spremeni ob stiku z vlago (npr. voda ali slina) ali ob spremembi temperature (npr. segrevanje).
- ✓ Grizenje ni potrebno.
- ✓ Potrebno je minimalno žvečenje.
- ✓ Z jezikom lahko razkosamo hrano, ampak šele po toplotni obdelavi ali obdelavi z vodo/slino.
- ✓ Lahko jo uporabljamo pri učenju žvečilnih veščin.



Zakaj se ta tekstura hrane uporablja za odrasle?

Prehodna hrana lahko služi ponovnemu učenju žvečilnih gibov. Takšna hrana zahteva malo žvečenja. Ko se hrana zmečka, jo lahko razkosa sama moč jezika. Prehodna hrana pogosto ni energetsko bogata, zato ni primerna za samostojno dieto. Strokovnjak lahko priporoča uporabo prehodne hrane skupaj s hrano stopnje 5 (mleta in sočna), stopnje 6 (mehka in razkosana) ali stopnje 7 (običajna).

Kako preverim, ali je hrana prehodna?

Uporabimo vzorec v velikosti 1,5 x 1,5 cm, nanj nanese 1 ml vode in počakamo 1 minuto, da se hrana zmečka, nato testiramo s testom s pritiskom vilic IDDSI. Postrežemo hrano v kosih, kot jih priporoča strokovnjak.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic na www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/



Test s pritiskom vilic IDDSI pri prehodni hrani

Uporabite vzorec v velikosti 1,5 cm x 1,5 cm, kar približno ustreza širini standardnih kovinskih vilic. Nanj nanesite 1 ml vode in počakajte 1 minuto. **Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka**, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

Primeri prehodne hrane: grisini, bobi palčke, smokiji, krekerji, masleni krhki piškoti (npr. Plazma), zlati prepečenec, čips iz pireja (npr. Pringles), sladoled, zdrobljen led, kornet.

Kaj je shema IDDSI?

Nekateri ljudje imajo težave s hranjenjem, žvečenjem ali požiranjem. To pomeni, da sta hrana ali tekočina lahko nevarni za davljenje ali da zaideta »v napačno luknjo« in dihalne poti.

Mednarodna iniciativa za standardizacijo diet pri disfagiji (ang. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, IDDSI) je s posvetovanjem in upoštevanjem najboljših praks razvila mednarodni standardiziran način opisovanja hrane in tekočin, ki je najvarnejši za osebe s težavami pri hranjenju, žvečenju ali požiranju. Shema je uporabna za osebe vseh starosti, v vseh negovalnih ali zdravstvenih in kulturnih okoljih.

Enostavne testne metode so vključene v shemo. Testne metode potrjujejo stopnjo hrane ali tekočine IDDSI in ali je le-ta nevarna za osebe s težavami pri hranjenju, žvečenju ali požiranju.

Testne metode so vključene v naše izročke. Izročke smo ustvarili v posvetovanju s strokovnjaki in bolniki. Izročke lahko uporabljajo osebe s težavami pri hranjenju, žvečenju ali požiranju ter negovalno in zdravstveno osebje.

Več informacij o IDDSI je na voljo na www.iddsi.org.



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

Moja stopnja hrane IDDSI	Moja stopnja tekočine IDDSI
---------------------------------	------------------------------------

Ime strokovnjaka: _____

Tel. št. strokovnjaka: _____





5 MINCED & MOIST

6 SOFT & BITE-SIZED



Kdaj lahko zamenjate velikost koščkov iz otroške v odraslo priporočeno velikost?

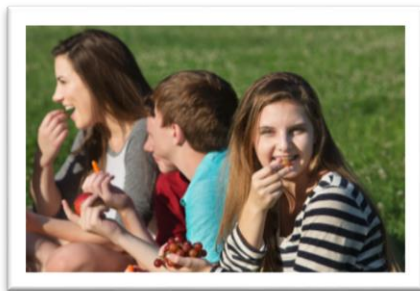
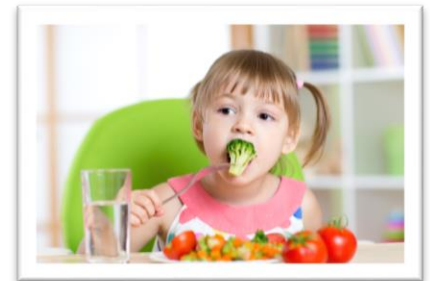


IDDSI za hranjenje dojenčkov in otrok priporoča manjšo velikost koščkov kot za mladostnike in odrasle. Dojenčki in otroci imajo manjša dihalna kot odrasli, zato s manjšimi koščki hrane preprečujemo tveganje za zaporo dihalnih poti ali zadušitev.

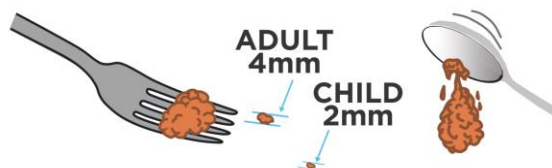
Spremembo velikosti koščkov naredite na podlagi velikosti otroka in njegove zmožnosti žvečenja hrane.

Med puberteto otroška usta zrastejo do velikosti, ki je primerljiva z velikostjo ust odraslih. Spremembo velikosti koščkov prilagodite obdobju

pubertete, pri tem se posvetujte s strokovnjakom, ki vam bo svetoval glede otrokove zmožnosti žvečenja in obvladovanja večjih kosov hrane v ustih. O tem, kdaj je otrok dovolj velik za žvečenje večjih koščkov, se lahko posvetujete tudi z izbranim pediatrom. Ne pozabite, da je otroka med hranjenjem vedno potrebno opazovati in nadzorovati.



5 MINCED & MOIST

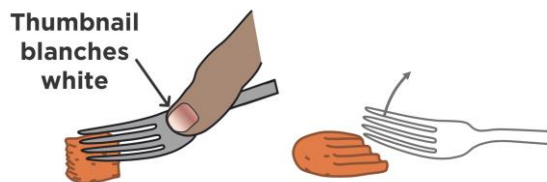


Ne večje od
8mm x 8mm
za otroke

Ne večje od
1.5cm x 1.5cm
za odrasle



6 SOFT & BITE-SIZED



Intended for general information only. Please consult with your health care professional for specific advice for your baby or child