



6 SOFT & BITE-SIZED



ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੱਧਰ 6 ਦੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਇਹ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ?

ਪੱਧਰ 6 - ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ:

- ✓ ਨਰਮ, ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਨਮੀਦਾਰ ਪਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਰਿਸਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ/ ਇਹ ਚੌਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ✓ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ 'ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਤੋੜਨ' ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ✓ 'ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ' ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ, ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ✓ 'ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ' ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜੋ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ 1.5 ਸੈ.ਮੀ. x 1.5ਸੈ.ਮੀ. ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋਣ
- ✓ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫੋਰਕ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਫੇਰਿਆ/ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਚਾਕੂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਭੋਜਨ ਦੀ ਇਸ ਬਣਤਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪੱਧਰ 6 - ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਦੰਦੀ ਨਹੀਂ ਵੱਢ ਸਕਦੇ ਪਰ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜੀਭ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 'ਲੈਂਦੀ ਹੈ' ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ' ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਬਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਲਿਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਬਣਤਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫੋਰਕ, ਚਮਚੇ ਅਤੇ ਚੈਪਸਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੱਧਰ 6 ਦੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੈ?

ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ IDDSI ਫੋਰਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

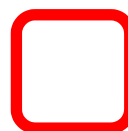
www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/

IDDSI ਫੋਰਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੈਸਟ

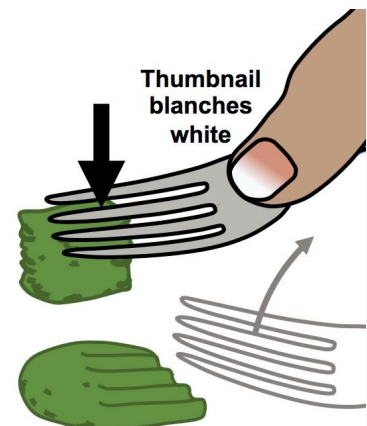
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੇੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ 1.5ਸੈ.ਮੀ x 1.5ਸੈ.ਮੀ, ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਡਿਨਰ ਫੋਰਕ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਹੈ, ਕਾਂਟੇ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਥੰਬਨੇਲ ਸਫੈਦ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਾਂਟੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਆਕਾਰ 1.5ਸੈ.ਮੀ x 1.5ਸੈ.ਮੀ., ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!



ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ



6 SOFT & BITE-SIZED



ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੱਧਰ 6 ਦੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

- * **ਮੀਟ** ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੁਕੜੇ 1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ. ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਪਰੋਸੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਬਾਰੀਕ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਪਰੋਸੇ
- * ਪਕਾਈ ਹੋਈ **ਮੱਛੀ**, ਜੋ ਟੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਹੋਵੇ, ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਰੋਸੇ ਜੋ 1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋਣ
- * **ਫਲ** ਦੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਜੋ 1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋਣ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ)। ਫਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਰਸੇ ਵਾਲਾ ਫਲ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਚਬਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਹਿੱਸਾ ਤੋਂ ਰਸਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਰਬੂਜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਰਬੂਜੇ)
- * **ਸਬਜ਼ੀਆਂ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਮ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਕਾਰ 1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਤਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕਰੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹਨ)
- * 1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ **ਸਿਰੀਅਲ** ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਰੋਸੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਹੋਵੇ। ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ
- * **ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਸੁੱਕੀ ਬ੍ਰੈਡ ਨਾ ਪਰੋਸੋ!** ਦੇਖੋ <https://www.youtube.com/channel/UC0I9FDjwJR0L5svIGCvIqHA/featured?reload=9> ਲੈਵਲ 5 ਬਾਰੀਕ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ
- * **ਚੌਲਾਂ** ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੋਸ (ਚਟਨੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੌਲ ਚਿਪਚਿਪੇ ਜਾਂ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹੇ, ਨਰਮ, ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੋਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



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

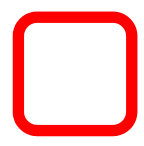
IDDSI ਫੋਰਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੈਸਟ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੇੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ 1.5ਸੈ.ਮੀ x 1.5ਸੈ.ਮੀ, ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਡਿਨਰ ਫੋਰਕ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੈ।

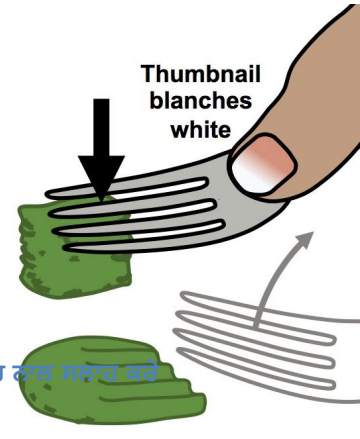
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਹੈ, ਕਾਂਟੇ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੰਬਨੇਲ ਸਫੈਦ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਾਂਟੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਆਕਾਰ 1.5ਸੈ.ਮੀ x 1.5ਸੈ.ਮੀ, ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!





6

SOFT & BITE-SIZED



ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਖੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰ 6 ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਗੰਢੇਰੇ ਵਾਲੇ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ

ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ

ਕ੍ਰਿਸਪੀ ਕਰੰਚੀ (ਸਖ਼ਤ) ਭੋਜਨ

ਤੇਜ਼ ਤੇ ਤਿੱਖੇ ਭੁਰਭੁਰੇ ਟੁਕੜੇ ਗੁਠਲੀਆਂ, ਬੀਜ

ਛਿਲਕੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਖੋਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਬੂਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਹੱਡੀ

ਗੋਲ, ਲੰਬੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ

ਚਿਪਕਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਪਰਤ

ਲਟਕਵੇਂ ਭੋਜਨ

ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਲੜਕਾਪੁੰਜ ਭੋਜਨ

'ਰਸ ਵਾਲੇ' ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਟੁਕੜੇ

ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਪ, ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸਿਰੀਅਲ

ਗਿਰੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ, ਫੁਲ ਗੋਭੀ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ); ਸੁੱਕੇ ਕੇਕ, ਬ੍ਰੈਡ, ਸੁੱਕੀ ਸਿਰੀਅਲ

ਸਟੀਕ; ਆਨਾਨਾਸ

ਲੈਲੀਜ਼/ਕੈਂਡੀਜ਼/ਸਵੀਟਜ਼, ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ, ਚਿਊਇੰਗ ਗਮ, ਚਿਪਕਵੇਂ ਫੇਰੇ ਆਲੂ,

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਚਿਪਕਵੇਂ ਭੋਜਨ

ਕੁਰਕੁਰੇ, ਕ੍ਰਿਸਪ ਬੈਕਨ, ਕੋਰਨਫਲੇਕਜ਼

ਕੱਚੀ ਗਾਜਰ, ਕੱਚਾ ਸੇਬ, ਪੈਪਕੋਰਨ

ਕੋਰਨ ਚਿਪਸ ਤੇ ਕ੍ਰਿਸਪਸ

ਸੁੱਕੇ ਕੇਕ ਦਾ ਚੂਰਾ, ਸੁੱਕੇ ਬਿਸਕੁਟ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੂਕਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੋਸ ਪਾਓ)

ਸੇਬ ਦੇ ਬੀਜ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਸਫੈਦ ਹਿੱਸਾ

ਮਟਰ, ਅੰਗੂਰ, ਚਿਕਨ ਸਕਿਨ, ਸੈਮਨ ਸਕਿਨ, ਸੈਸੇਜ ਸਕਿਨ

ਮੱਕੀ, ਸਰੋਡਿਡ ਵੀਟ, ਬੂਰਾ

ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੂਜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਕੋਮਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਾਸ

ਸੈਸੇਜ, ਅੰਗੂਰ

ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਇਆ ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ/ਪੋਰਿਜ਼, ਖਾਣਯੋਗ ਜੇਲੇਟਿਨ,

ਜੇਲੀ ਵਾਲਾ ਕੋਨਜੈਕ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਚਿਪਕਵਾਂ ਕੇਕ

ਫਲੀਆਂ, ਰੂਬਾਬ

ਸਲਾਦ-ਪੱਤਾ, ਖੀਰਾ, ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਈ ਛੋਟੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ

ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਬਣੀ ਪੇਪੜੀ ਜਾਂ ਪਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰੋਂ

ਪਾਇਆ ਪਨੀਰ, ਫੇਰੇ ਆਲੂ

ਸਲਾਦ-ਪੱਤਾ, ਖੀਰਾ, ਛੋਟੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ

ਜਿੱਥੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤਰਬੂਜ

1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ. ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕੈਸੇਰੋਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਾਸ, ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ

1.5ਸੈ.ਮੀ.x1.5ਸੈ.ਮੀ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ

ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ