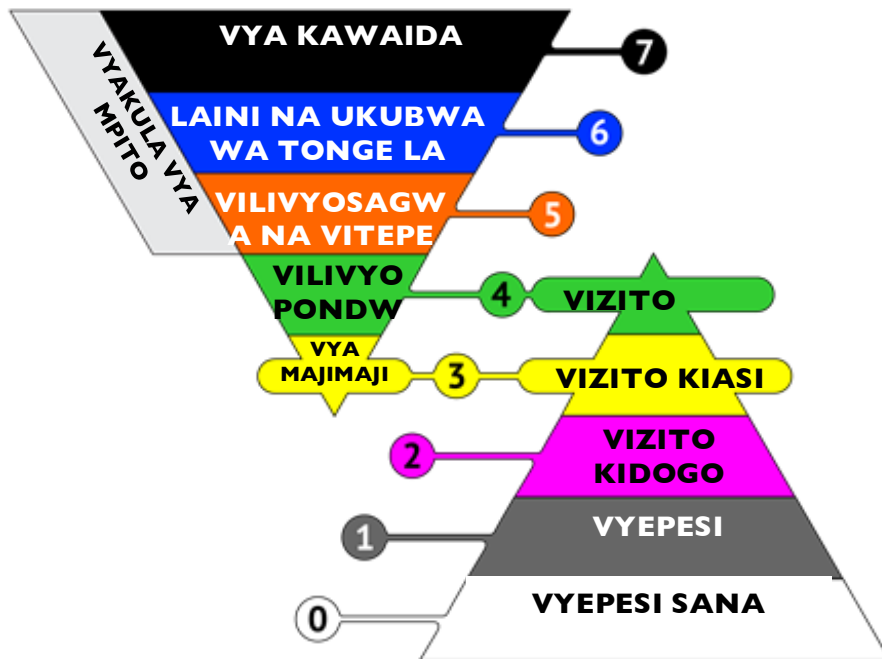


## VYAKULA



## Mfumo na maelezo ya kina ya mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo ya kumeza (IDDSI)

Imetafsiriwa na kikundi cha wataanzania wanaojishughulisha na taaluma ya lishe:  
 Alice G. Temu, PhD, Registered Dietitian, Golden Life Management, Canada  
 Agnes C. Kihamia, MSc., Nutrition Specialist, NORCAP/UNICEF, Afghanistan  
 Peter S. Mamiro, PhD, Nutritionist & Food Scientist, SUA, Tanzania

**Juni 2017**

## UTANGULIZI

Mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo ya kumeza "The International  
 Mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo  
 ya kumeza (IDDSI) na maelezo yake vimesajiriwa na

Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

10 Oktoba, 2016

Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) ulizinduliwa mwaka 2013 kwa madhumuni ya kuanzisha istilahi na ufafanuzi mpya wa kimataifa kuelezea urekebishaji wa uepesi wa vyakula na uzito wa vinywaji vinavyotumiwa na watu walio na matatizo ya kumeza wa umri wowote, katika mpangilio wa huduma yeyote, na utamaduni wowote.

Miaka mitatu mfululizo ya kazi iliyofanywa na kamati ya kimataifa ya viwango vya vyakula kwa watu wenye matatizo ya kumeza, imetoa nakala ya mwisho ya mfumo wa viwango vya vyakula kwa watu wenye matatizo ya kumeza ambao una hatua za viwango 8, kuanzia hatua ya chini mpaka juu (0-7). Viwango hivyo vinatambulika kwa kutumia namba, maandishi na rangi.

Nakala hii inatoa maelekezo ya viwango vyote vya IDDSI kwa undani zaidi. Vielelezi vinadhihirishwa na njia rahisi za vipimo ambazo zinaweza kutumiwa na watu wenye matatizo ya kumeza, wahudumu, madaktari, wataalamu wa huduma za chakula, ama viwanda kuthibitisha viwango vya vyakula vinavyofaa.

Nakala hii inabidi isomwe pamoja na nakala za njia za upimaji wa IDDSI, uthibitishaji wa IDDSI, na nakala za maswali yanayoulizwa mara kwa mara (<http://iddsi.org/framework/>).

Kamati ya IDDSI inapenda kutambua hamu na ushirikiano wa jumuiya ya kimataifa, ikiwa ni pamoja na wagonjwa, wahudumu, wataalam wa afya, viwanda, vyama vya wataalam na watafiti. Pia tunapenda kuwashukuru wadhamini wetu kwa msaada wao wa hali na mali.

Tafadhali tembelea tovuti hii [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org) kwa maelezo zaidi

### **Kamati ya IDDSI:**

Wenyeviti: Peter Lam (Kanada) na Julie Cichero (Australia);

Wanakamati: Jianshe Chen (China), Roberto Dantas (Brazil), Janice Duivestein (Kanada), Ben Hanson (Uingereza), Jun Kayashita (Japani), Caroline Lecko (Uingereza), Mershen Pillay (ZAF), Luis Riquelme (Marekani), Soenke Stanschus (Ujerumani), Catriona Steele (Kanada).

Wanakamati wa zamani: Joe Murray (Marekani)

Mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo ya kumeza (IDDSI) ni chombo kinachojitegemea na si kwa ajili ya kupata faida. IDDSI inashukuru idadi kubwa ya mashirika na viwanda kwa msaada wa kifedha na kadhalika. Wadhamini hawajashirikishwa katika kubuni wala kutengeneza mfumo huu wa IDDSI.

### Utengenezaji wa IDDSI (2012-2015)

IDDSI inapenda kutambua na kushukuru wadhamini wafuatao kwa msaada wao wa hali na mali kuwezesha utengenezaji wa mfumo wa IDDSI:

- Nestlé Nutrition Institute (2012-2015)
- Nutricia Advanced Medical Nutrition (2013-2014)
- Hormel Thick & Easy (2014-2015)
- Campbell's Food Service (2013-2015)
- apetito (2013-2015)
- Trisco (2013-2015)
- Food Care Co. Ltd. Japan (2015)
- Flavour Creations (2013-2015)
- Simply Thick (2015)
- Lyons (2015)

Utekelezaji wa mfumo wa IDDSI unaendelea. IDDSI inashukuru sana wadhamini wote wanaosaidia

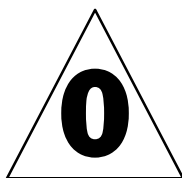
Mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo  
ya kumeza (IDDSI) na maelezo yake vimesajiriwa na

Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

10 Oktoba, 2016

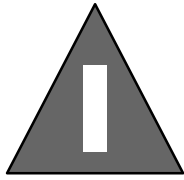
utekelezaji. <http://iddsi.org/about-us/sponsors/>



# VYEPESI



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinatiririka kama maji</li><li>• Mtiririko wa haraka</li><li>• Unaweza kunywa kwa njia ya aina yeyote ya chuchu, kikombe, au mrija ipasavyo kulingana na umri na uwezo</li></ul>
<b>Mantiki ya mumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha wororo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uwezo wa kumudu vimiminika vya aina zote kwa usalama</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a>	
<b>IDDSI Flow Test*</b> Upimaji wa mtiririko wa IDDSI	Kimiminika kinatiririka kupitia ncha ya bomba la sindano la mililita 10 ndani ya sekunde 10 bila kuacha mabaki (angalia maelekezo ya upimaji wa mtiririko wa IDDSI*).



# VYEPESI



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kizito kuliko maji</li><li>• Kinahitaji juhudi kidogo kunywa kuliko kimiminika chepesi sana</li><li>• Kinatiririka kwenye mrija, ncha ya bomba la sindano, chuchu</li><li>• Sawa na uzito wa maziwa ya chupa ya watoto wachanga</li></ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaidi sana kinatumika kwa watoto wodogo kama kinywaji kinachomiminika taratibu lakini kinapita kwenye chuchu. Kutiririka kwenye chuchu kuzingatiwe kulingana na kesi na kesi</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a>	
<b>IDDSI Flow Test*</b> Upimaji wa mtiririko wa IDDSI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kimiminika kinatiririka kupitia ncha ya bomba la sindano la mililita 10 na kuacha kiasi cha mililita 1 – 4 ndani ya sekunde 10 (rejea maelekezo ya upimaji wa mtiririko wa IDDSI*).</li></ul>



# VIZITO KIDOGO



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinatiririka kutoka kwenye kijiko</li><li>• Kinanyweka, kinamiminika haraka kutoka kwenye kijiko, lakini taratibu kuliko kinywaji chembamba</li><li>• Juhudi inahitajika kunywa kinywaji cha uzito huu kwa kutumia mrija wa kawaida (mrija wa kawaida wenye mzingo wa inchi 0.209 au milimeta 5.3)</li></ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kama vinywaji vyepesi vitatiririka kwa haraka vidhibitiwe kwa usalama, vinywaji vizito kidogo sana vinatiririka kwa mwendo mdogo kidogo</li><li>• Inafaa ikiwa uwezo wa kuzungusha ulimi umepungua kidogo</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a>	
<b>IDDSI Flow Test*</b> Upimaji wa mtiririko wa IDDSI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kimiminika kinatiririka kupitia ncha ya bomba la sindano la mililita 10 na kuacha kiasi cha mililita 4 – 8 ndani ya sekunde 10 (rejea maelekezo ya upimaji wa mtiririko wa IDDSI*).</li></ul>



# VYA MAJIMAJI VIZITO KIASI



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinaweza kunywewa kutoka kwenye kikombe</li><li>• Juhudi inahitajika kunyonya kutoka kwenye bomba la mrija wa kawaida au mrija mpana (mrija mpana = inchi 0.275 au milimeta 6.9)</li><li>• Haviwezi kunyonywa, kupangwa wala kufinyangwa kwenye sahani</li><li>• Haviwezi kuliwa kwa kutumia uma kwa sababu kitadondoka kupitia mianya kati ya meno ya uma</li><li>• Vinaweza kuliwa kwa kutumia kijiko</li><li>• Havihitaji mchakato wa mdomo wala kutafunwa - vinaweza kumezwa moja kwa moja</li><li>• Vyepesi bila 'vipande' (mabonge, nyuzinyuzi, vipande vya maganda au ngozi, chembe chembe za mifupa mwororo au mfupa migumu)</li></ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kama ulimi hauwezi kumudu vinywaji vizito kidogo (Kiwango cha 2), Kiwango hiki cha Vya Majimaji/Vizito Kiasi kinaweza kufaa</li><li>• Kinachukuwa muda zaidi mdomoni</li><li>• Kinahitaji juhudi kuzungusha ulimi</li><li>• Wenye maumivu wakati wa kumeza</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a> and <a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a>	
<b>IDDSI Flow Test*</b> Upimaji wa mtiririko wa IDDSI	Kimiminika kinatiririka kupitia ncha ya bomba la sindano la mililita 10 na kuacha kiasi cha zaidi ya mililita 8 ndani ya sekunde 10 (rejea maelekezo ya upimaji wa mtiririko wa IDDSI*).
<b>Jaribio la kudondosha matone ya mtiririko wa vyakula kwa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinadondoka taratibu kupitia mianya kati ya meno ya uma</li><li>• Meno ya uma hayaachi alama safi</li><li>• Kinasambaa kama kikimwagwa kwenye eneo lililo sawasawa</li></ul>
<b>Jaribio la kugeuza kijiko juu chini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinamwagika kwa urahisi kutoka kwenye kijiko wakati kimegeuzwa juu chini, hakinganganii kwenye kijiko</li></ul>
<b>Jaribio la vijiti vya kulia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vijiti vya kulia havifai kwa wororo huu</li></ul>
<b>Jaribio la kidole</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haiwezekani kushika sampuli ya chakula hiki kwa kutumia vidole. Hata hivyo, ukikishika chakula hiki kinapenya kiurahisi kati ya kidole gumba na vidole vingine na kuacha alama za mabaki au mnato kwenye vidole ulivyotumia kukishika.</li></ul>

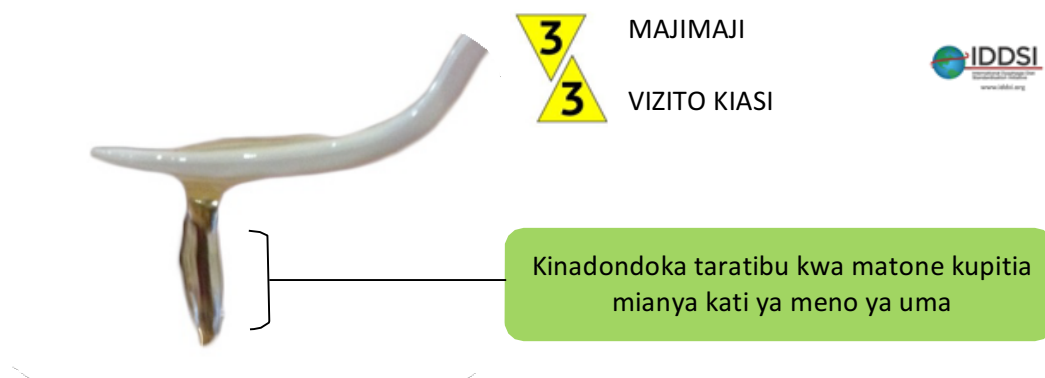
<b>Aina ya vyakula maalum au</b>	Orodha ya vyakula vifuatavyo inaweza kufaa katika kiwango cha 3 cha
----------------------------------	---

**mifano mingine  
(Orodha hii haina kikomo)**

Upimaji wa IDDSI:

- Chakula cha kwanza cha mtoto mchanga (uji wa mchele ama matunda yaliyosagwa)
- Mchuzi
- Maji matamu ya matunda

**Jaribio la uma kupima mtiririko wa IDDSI:**







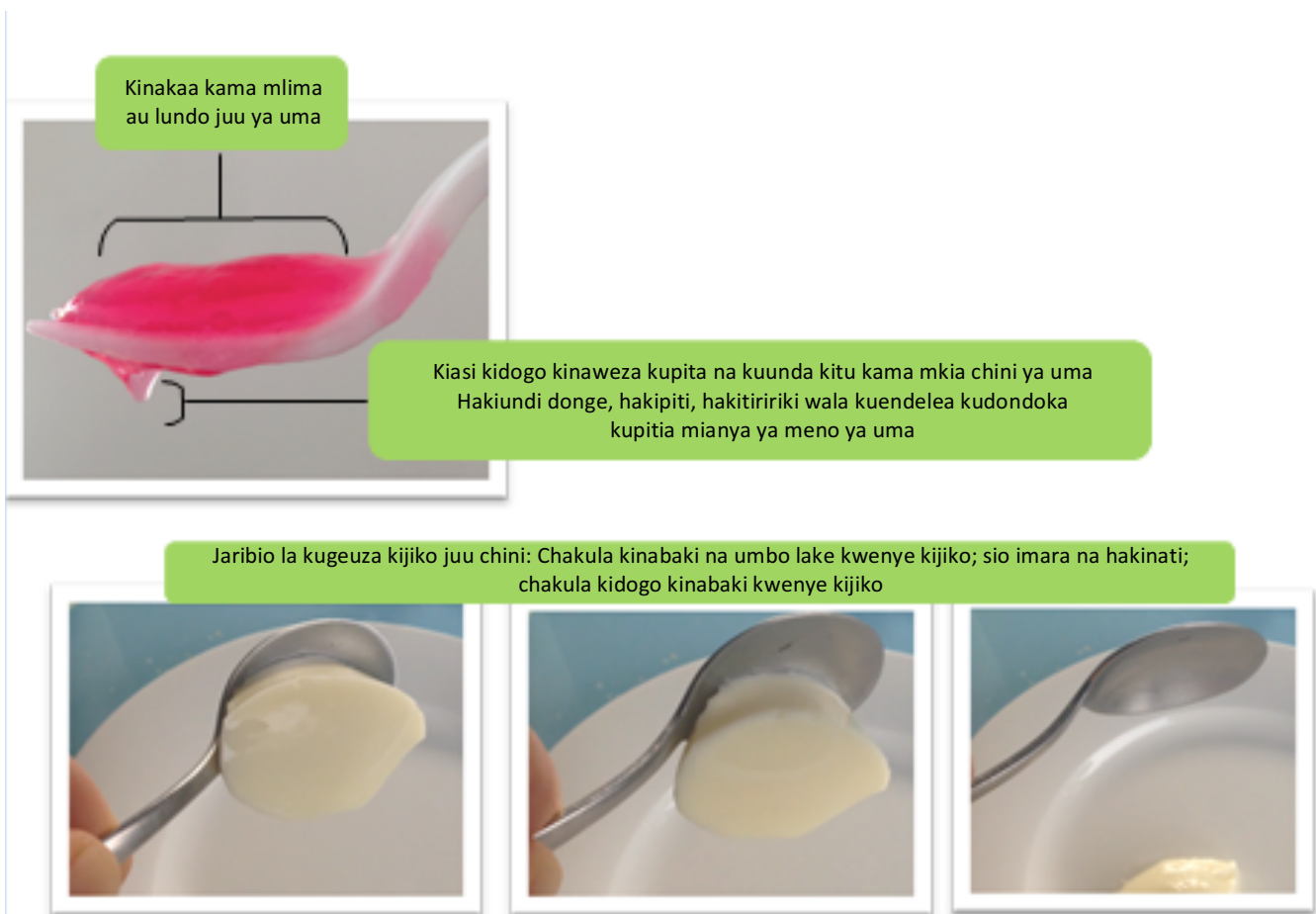
# VILIVYOPONDWAPONDWA VIZITO SANA



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kwa kawaida huliwa kwa kijiko (kwa uma inawezekana pia)</li><li>• Haviwezi kunywewa kwa kikombe</li><li>• Haviwezi kunyonywa kwa mrija</li><li>• Havihitaji kutafuna</li><li>• Vinaweza kuvutwa, kupangwa au kusongwa</li><li>• Vinatiririka taratibu kwenda chini lakini hakiwezi kumwagika</li><li>• Vinaanguka kutoka kwenye kijiko kikiinamishwa chini na kinaendelea kushikilia sura yake kwenye sahani</li><li>• Hakuna mabonge</li><li>• Havinati</li><li>• Sehemu ya maji haitengani na sehemu ngumu ya chakula</li></ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kama udhibiti wa ulimi umepungua kwa kiasi kikubwa, kiwango hiki kinaweza kuwa rahisi kumudu</li><li>• Kinahitaji nguvu kidogo ya kuinua ulimi kuliko kwa vyakula Vilichosagwa na Vitepe (kiwango cha 5), Laini na Ukubwa wa Tonge la Kung'ata (kiwango cha 6) na Vya Kawaida (kiwango cha 7), lakini zaidi kuliko Vya Majimaji/Vizito Kiasi (kiwango cha 3)</li><li>• Hakihitaji kung'ata wala kutafuna</li><li>• Kuongezeka kwa mabaki ni hatari kama kinanata</li><li>• Chakula chochote kinachohitaji kutafunwa, kukusanywa na kutengeneza tonge hakifai</li><li>• Wenye maumivu wakati wa kutafuna au kumeza</li><li>• Wenye mapengo, meno bandia yasiyotosha vizuri</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</a> and <a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a>	
<b>IDDSI Flow Test*</b> Upimaji wa mtiririko wa IDDSI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hakuna mtiririko au matone kupitia ncha ya bomba la sindano la mililita 10 baada ya sekunde 10 (rejea maelekezo ya upimaji wa mtiririko wa IDDSI*).</li></ul>

<b>Jaribio la mgandamizo wa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meno ya uma yanaweza kuacha alama ya michirizi ya umbo la uma juu ya uso wa chakula na/au kubaki na alama ya mgandamizo kutoka kwenye uma</li> <li>• Hakuna mabonge</li> </ul>
<b>Jaribio la kudondosha matone kwa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sampuli inakaa kama mlima/rundo juu ya uma, kiasi kidogo kinaweza kupita kati ya mianya ya meno ya uma na kuunda kitu kama mkia, lakini <u>hakiwezi</u> kupita kati ya mianya ya meno ya uma au <u>kuendelea</u> kudondoka</li> </ul>
<b>Jaribio la kugeza kijiko juu chini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinadondoka kwa urahisi kutoka kwenye kijiko kikigeuzwa juu chini, hakigandi kwenye kijiko</li> </ul>
<b>Jaribio la vijiti vya kulia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vijiti vya kulia</li> <li>• havifai kwa wororo huu</li> </ul>
<b>Jaribio la vidole</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haiwezekani kushika sampuli ya vyakula hivi kwa vidole. Hata hivyo, wororo huu unateleza kwa urahisi kati ya kidole gumba na vidole vingine na kuacha alama ya mabaki ya chakula</li> </ul>
<b>Viashiria kuwa sampuli ni nzito sana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hakidondoki kutoka kwenye kijiko kikigeuzwa juu chini</b></li> </ul>
<b>Vyakula maalumu au mifano mingine</b>	<p>Aina zifuatazo zinaweza kuwa zinafaa kwa kiwango cha 4 cha IDDSI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilichopondwapondwa vinafaa kwa watoto wachanga (kwa mfano, nyama ya kusaga, uji mzito)</li> </ul>

#### IDDSI Jaribio la kuangusha matone kwa uma:



Mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo ya kumeza (IDDSI) na maelezo yake vimesajiriwa na

Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

10 Oktoba, 2016



# VILIVYOSAGWA NA VITEPE



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinaweza kuliwa kwa kijiko</li><li>• Mara nyingine vinaweza kuliwa na vijiti vya kulia, ikiwa mtu anaweza kumudu kutumia mikono</li><li>• Vinaweza kuchotwa na kuumbwa (mfano wa umbo la mpira) kwenye sahani</li><li>• Laini na vitepe bila majimaji pembeni</li><li>• Mabonge madogo dogo yanayoonekana kwenye chakula (ukubwa wa milimeta 2-4 kwa watoto; milimeta 4 kwa watu wazima)</li><li>• Ni rahisi kusaga mabonge kwa ulimi</li></ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Havihitaji kung'ata</li><li>• Vinahitaji kutafunwa kidogo</li><li>• Nguvu ya ulimi peke yake inaweza kutumika kuvunja vipande vidogo laini vya wororo huu</li><li>• Nguvu ya ulimi inahitajika kusukuma tonge</li><li>• Wenye maumivu au uchovu wakati wa kutafuna</li><li>• Wenye mapengo au meno bandia yasiyotosha vizuri</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a>	
<b>Jaribio la mgandamizo wa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vikigandamizwa na uma vipande vinapita kwa urahisi katikati ya mianya ya meno ya uma</li><li>• Vinaweza kusagwa kwa urahisi na mgandamizo mdogo wa uma (shinikizo halitakiwi kufanya ukucha wa dole gumba kupauka kuwa mweupe)</li></ul>
<b>Jaribio la kudondosha matone kwa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sampuli iliyochotwa inakaa kama bonge au mlima kwenye uma na haiwezi kupita kwa urahisi au kuendelea kutiririka kati ya mianya ya meno ya uma</li></ul>
<b>Jaribio la kugeuza kijiko juu chini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kina mshikamano wa kutosha kushikilia sura yake kwenye kijiko</li><li>• Kijiko kilichojaa lazima kidondoke kama kikigeuzwa juu chini, kikigeuzwa kwa upande, ama kikitingishwa kidogo; sampuli lazima iteremke kwa urahisi na kuacha chakula kidogo sana kwenye kijiko, yaani sampuli haipaswi kunata</li><li>• Kiasi kilichochotwa kinaweza kusambaa ama kushuka kidogo sana kwenye sahani</li></ul>
<b>Jaribio la vijiti vya kulia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vijiti vya kulia vinaweza kutumika kuchotea au kushikilia wororo huu ikiwa sampuli ina unyevu na imeshikamana na mtu anaweza kumudu kutumia vijiti vya kulia</li></ul>
<b>Jaribio la vidole</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ni rahisi kushika sampuli ya wororo huu kwa kutumia vidole; ndogo laini, chembe za mviringo zinaweza kusagwa kwa urahisi kwa vidole. Chakula hiki kitapelekea hisia ya unyevu na alama ya majimaji kwenye vidole.</li></ul>

## Vyakula maalumu au mifano mingine:

### NYAMA

- Iliyosagwa laini sana au kukatwa vipande vidogovidogo sana, msago laini (vipande ukubwa wa milimeta 2-4)
- Hutumika na mchuzi mzito sana, laini na ambao haumiminiki
- Kama wororo huu hauwezi kusagwa na kuwa laini inatakiwa upondwepondwe



### SAMAKI

- Iliyopondwa kwenye sosi au mchuzi laini na mzito sana usiomiminika

### TUNDA

- Hudumia tunda lililopondwaponwa
- Chuja majimaji ya matunda ya ziada

### NAFAKA

- Nzito sana na laini yenye mabonge laini (milimeta 2-4)
- Wororo uliolainishwa kikamilifu
- Maziwa ama maji yeyote yanatakiwa yasitengane na nafaka. Chuja maji ya ziada kabla ya kuhudumia

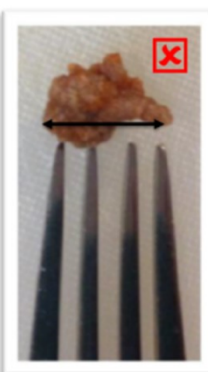
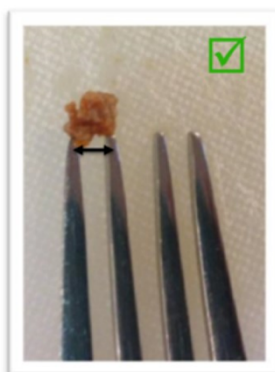
### MKATE

- Mkate wenye jeli au ulioloana ambao una unyevu sana na umechovywa kwenye jeli
- Usitumie mkate wa kawaida wala mkate mkavu isipokuwa kwa ushauri wa mtaalamu wa mambo ya matatizo ya kumeza

### MCHELE

- Sio wakunata au wa kuganda (hasa mchele mfupi) na usiwe na chembechembe mojamoja ambazo zimetengana wakati ukipikwa na kupakuliwa (haswa mchele mrefu)

Tumia nafasi kati ya mianya ya meno ya uma kuamua kama vipande vilivyosagwa ni sawa au si sawa na (kwa watoto kiasi cha milimeta 2 hadi 4, milimeta 4 kwa watu wazima)





# LAINI NA UKUBWA WA TONGE LA



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinaweza kuliwa kwa uma</li><li>• Vinaweza kusagwa/kuvunjwavunjwa kwa mgandamizo wa uma, kijiko au vijiti vya kulia</li><li>• Visu havihitajiki kukata vyakula hivi, lakini vinaweza kutumika kujazia uma au kijiko</li><li>• Kutafuna kunahitajika kabla ya kumeza</li><li>• Laini na vitepe bila kutofautisha sehemu ya majimaji na sehemu ngumu ya chakula</li><li>• Vipande vya ukubwa wa kiwango cha tonge kufuatana na<ul style="list-style-type: none"><li>• Watoto,</li><li>• Watu wazima vipande ukubwa wa milimeta 15 = sentimeta 1.5</li></ul></li></ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Havihitaji kung'ata</li><li>• Vinahitaji kutafunwa</li><li>• Nguvu ya ulimi inahitajika kuzungusha chakula kwa ajili ya kutafuna na kuweka chakula mdomoni wakati wa kutafuna</li><li>• Ulimi unahitajika kuzungusha tonge kwa ajili ya kumeza</li><li>• Wenye maumivu au uchovu wa kutafuna</li><li>• Wenye mapengo au meno bandia yasiyoyotosha vizuri</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a>	
<b>Jaribio la mgandamizo wa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mgandamizo kutoka kwenye uma ulioshikwa kwa upande unaweza kutumika kukata wororo huu vipande vidogo vidogo</li><li>• Wakati sampuli ya chakula yenye ukubwa wa kidole gumba (kama sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5) inagandamizwa kwa kutumia mgongo wa uma kiasi kwamba kidole gumba kinapauka na kuwa cheupe, sampuli inasagika na kubalika umbo, na hairudii katika umbo lake la awali wakati uma umeondolewa</li></ul>
<b>Jaribio la mgandamizo wa kijiko</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mgandamizo kutoka kwenye kijiko kilichoshikwa kwa upande kinaweza kutumika kukata wororo huu vipande vidogo vidogo</li><li>• Wakati sampuli yenye ukubwa wa kidole gumba (kama sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5 cm) inagandamizwa na mgongo wa kijiko, sampuli inapondeka na kubadilika umbo, na hairudii katika umbo lake la awali wakati kijiko kimeondolewa</li></ul>
<b>Jaribio la vijiti vya kulia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vijiti vya kulia vinaweza kutuma kuvunja wororo huu katika vipande vidogo vidogo</li></ul>
<b>Jaribio la vidole</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tumia sampuli yenye ukubwa wa kidole gumba (kama sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5). Inawezekana kusaga sampuli ya wororo huu kwa</li></ul>

kutumia mgandamizo wa vidole kiasi kwamba kidole gumba na vidole vingine vinapauka kuwa vyeupe. Sampuli haitarudia umbo lake la awali wakati umeacha kugandamiza.

#### **Vyakula maalumu au mifano mingine:**

##### **NYAMA**

- Nyama iliyopikwa, laini isiyozidi ukubwa wa sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5
- Kama haiwezi kuhudumiwa kwa wororo huu hauwezi katika ukubwa wa sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5, hudumia iliyosagwa na yenye unyevunyevu

##### **SAMAKI**

- Samaki iliyopikwa laini ya kutosha kuvunjwa vipande vidogo vidogo kwa uma, kijiko na vijiti vya kulia
- Hakikisha hakuna mifupa

##### **MSETO/MCHUZI/SOSI**

- Mchuzi lazima uwe mzito
- Unaweza kuwa na nyama, samaki ama embogamboga kama baada ya kupikwa ni laini vipande havizidi ukubwa wa sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5
- Hakikisha hakuna mabonge makubwa

##### **MATUNDA**

- Tumia yaliyosagwa
- Sehemu ya kambakamba ya tunda haifai
- Chuja juisi ya ziada
- Tathmini uwezo wa mtu kula matunda yenye maji mengi (mfano tikiti maji) ambapo juisi inatengana na sehemu ngumu ya tunda mdomoni wakati wa kutafuna

##### **MBOGAMBOGA**

- Mbogamboga zilizopikwa kwa mvuke au kuchemshwa zenye ukubwa wa Sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5 baada ya kupikwa
- Mbogamboga za kukaanga mara nyingi huwa ngumu na sio laini

##### **NAFAKA**

- Nyororo na yenye mabonge laini yasiyozidi ukubwa wa sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5 inakubalika
- wororo umelainishwa kikamilifu
- Maji ya ziada lazima yakaushwe

##### **MKATE**

- Hakuna kutumia mkate mpaka mtu amefanyiwa tathmini na mtaalamu wa matatizo ya kumeza kuona kwamba inafaa, kwa misingi ya mtu binafsi

##### **MICHELE**

- Usiwe na chembechembe /chenga, wa kunata au wa kuganda
- Ukucha wa kidole gumba unapauka kuwa mweupe
- Sampuli inasagwa na hairudii sura yake ya awali wakati mgandamizo umeondolewa au wakati umeacha kugandamiza



Ukucha wa kidole gumba unapauka kuwa mweupe



**6 SOFT & BITE-SIZED**  
**LAINI NA UKUBWA WA**

Sampuli inasambaratika na kuharibika, na hairudii sura yake ya awali wakati mgandamizo umeondolewa



# VYA KAWAIDA



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vyakula vya kawaida, vyakula vya kila siku vya mifumo mbalimbali ambayo vinafaa kimaendeleo na kwa umri sawia</li><li>• Mbinu yeyote inaweza kutumika kwa kula vyakula hivi</li><li>• Vyakula vinaweza kuwa vigumu, vya kutafunika ama laini kiasilia</li><li>• Ukubwa wa sampuli ya ngazi ya 7 hauna vipingamizi, kwa hiyo vyakula vinaweza kuwa na ukubwa mbalimbali<ul style="list-style-type: none"><li>• Vipande vidogo au vikubwa kuliko milimeta 8 (Watoto)</li><li>• Vipande vidogo au vikubwa kuliko milimeta 15 sawa na sentimeta 1.5 (Watu wazima)</li></ul></li></ul> <p><b>Hakuna vikwazo vya wororo katika ngazi hii</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ni pamoja na vipande vigumu, vya kutafunika, vyenye nyuzinyuzi, vikavu, au vinavyomeguka</li><li>• Ni pamoja na vyakula ambavyo vina mbegu, nyuzinyuzi ndani ya ngozi, magamba au mifupa</li><li>• Ni pamoja na vyakula na vinywaji vya namna mbili ama namna ya mchanganyiko</li></ul>
<b>Mantiki inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uwezo wa kung'ata vyakula vigumu au laini na kutafuna kwa muda wa kutosha kiasi kwamba kuunda mshikamano laini kama tonge ambalo liko tayari kumezwa</li><li>• Uwezo wa kutafuna vyakula vya mifumo yote bila kuchoka kiurahisi</li><li>• Uwezo wa kuondoa mfupa au mifupa laini mdomoni ambayo haiwezi kumezwa kwa usalama</li></ul>
<b>Njia ya upimaji</b>  <b>Haihusiani</b>	



# VYAKULA VYA MPITO



<b>Maelezo / Tabia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyakula ambavyo vinaanza kama wororo fulani (mfano kigumu) halafu vinabadilika kuwa wororo mwingine hasa wakati vina unyevu (mfano maji au mate yametumika), au wakati mabadiliko ya hali ya joto yametokea (mfano kupasha joto)</li> </ul>
<b>Mantiki ya maumbile inayofaa kwa kiwango hiki cha uzito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Havihitaji kung'ata</li> <li>• Vinahitaji kutafunwa kidogo</li> <li>• Ulimi unaweza kutumika kuvunja vyakula hivi mara joto linapobadilika au kwa kuongeza unyevu/mate</li> <li>• Inaweza kutumika kwa ajili ya kufuatilia maendeleo au ujuzi wa kutafuna upya (mfano maendeleo ya kutafuna kwa watoto na walemavu , kujifunza tena kutafuna baada ya kiharusi</li> </ul>
<b>Njia ya upimaji</b> <a href="http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/">http://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</a>	
<b>Jaribio la mgandamizo wa uma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baada ya unyevu au joto kutumika, sampuli inaweza kuharibiwa sura kwa urahisi na bila kurudia sura yake ya awali wakati unapoacha kugandamiza na uma.</li> <li>• Tumia sampuli yenye ukubwa wa ukucha wa kidole gumba (makadirio ya sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5), Weka maji mililita 1 kwenye sampuli na kusubiri dakika moja. Gandamiza kwa kutumia mgongo wa uma mpaka kidole gumba kipauke na kuwa cheupe. Sampuli ni ya chakula cha mpito ikiwa baada ya kuondoa mgandamizo wa uma au ukiacha kugandamiza na uma:</li> <li>• Sampuli imepondwa na kusambaratika na haionekani katika sura yake ya awali.</li> <li>• Au imeyeyuka kwa kiasi kikubwa na haionekani tena katika sura yake ya awali (mfano vipande cha barafu).</li> </ul>
<b>Jaribio la kugangamiza na kijiko</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kama hapo juu, tumia mgongo wa kijiko badala ya uma.</li> </ul>
<b>Jaribio la vijiti vya kulia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumia sampuli yenye ukubwa wa ukucha wa kidole gumba (makadirio ya sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5), weka maji mililita 1 kwenye sampuli na usubiri dakika moja. Sampuli inatakiwa ivunjike kwa urahisi kwa kutumia vijiti vya kulia kwa kugandamiza kidogo.</li> </ul>
<b>Jaribio la vidole</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumia sampuli yenye ukubwa wa ukucha wa kidole gumba (makadirio ya sentimeta 1.5 kwa sentimeta 1.5), weka maji kwenye sampuli na usubiri dakika moja. Sampuli itasambaratika kabisa kwa kusugua sampuli kati ya kidole gumba na kidole cha kunyooshea. Sampuli haitarudia sura yake ya mwanzo.</li> </ul>

## Vyakula maalumu au mifano mingine:

Wororo huu ni pamoja na, na sio tu:

Mpango wa kimataifa wa viwango vya chakula kwa wenye matatizo ya kumeza (IDDSI) na maelezo yake vimesajiriwa na

Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

10 Oktoba, 2016

- Vipande vya barafu
- Barafu kama imefanyiwa tathmini na mtaalamu wa mambo ya kumeza na inafaa
- Kipande cha jeli ya kijapani ya mafunzo ya kumeza ukubwa wa milimeta 1 kwa milimeta 15
- Mkate (pia ni pamoja na mkate wa kushiriki wa kidini)
- Mkate wa unaotumika kushikilia barafu
- Baadhi ya biskuti
- Chipsi za viazi – aina ya kusagika tu (mfano Pringles ambazo ni chipsi zilizotegenezwa kwa mchanganyiko wa unga wa viazi na ngano)
- Biskuti
- Chipsi zenye ladha ya samaki kamba

#### **Mifano maalumu inayotumika kwa watoto au watu wazima kudhibiti matatizo ya kumeza**

Vyakula vinavyopatikana kibiashara ambavyo ni vya wororo wa mpito vimeonyeshwa katika picha hapa chini ni pamoja na, na sio tu:

- *Veggie Stix™*
- *Cheeto Puffs™*
- *Rice Puffs™*
- *Baby Mum Mums™*
- *Gerber Graduate Puffs™*
- Mifano ya vyakula vya mpito
- *Cheese puffs*
- *Wafers*

#### **Mifano ya vyakula vya mpito**

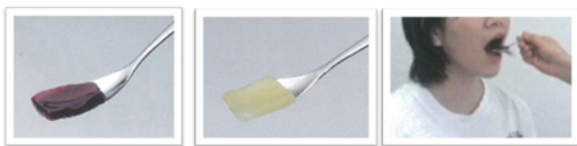
- Cheese puffs



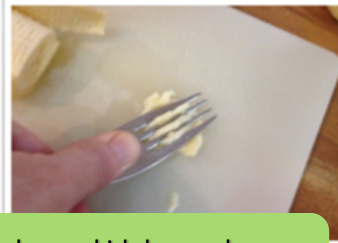
- Wafers



Kipande cha jeli ya kijapani ya mafunzo ya kumeza – tambua ukubwa umekatwa wa milimeta 1 kwa milimeta 15  
<http://image.rakuten.co.jp/iryosyoku/cabinet/03511530/03511532/img59981825.jpg>



Ukucha wa kidole gumba umepauka kuwa mweupeSampuli imesagwa na kuvunjika, na hairudii sura yake ya awali mgandamizo ukiondolewa au unapoacha kugandamiza



Ukucha wa kidole gumba unapauka kuwa mweupe



Sampuli inasambaratika na kuharibika, na hairudii sura yake ya awali wakati mgandamizo umeondolewa