

Nom: _____

Date: _____

DtP: _____

Téléphone : _____

Courriel: _____

Texture hachée et humectée avec breuvages légèrement épais

Lignes directrices générales:

Vos aliments **doivent**:

- Être coupés en morceaux **plus petits que 4 mm**.
- Être **mous** et faciles à écraser avec une fourchette.
- Être **humides** ou **humectés** de sorte que les morceaux se tiennent ensemble.
- **Éviter** les aliments durs, secs, granuleux, friables, collants ou fibreux.
- **Éviter** les aliments avec des textures mixtes, c'est-à-dire ceux constitués de solides et liquides mélangés.

Pour une alimentation à texture modifiée – Hachée et humectée		
Type d'aliments	Aliments recommandés	Aliments à éviter
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none">• Yogourt nature ou lisse• Pouding lisse• Fromage cottage en purée et fromage ricotta• Fromage râpé non gratiné ou à la crème• Lait ou boisson de soya enrichie épaissi	<ul style="list-style-type: none">• Crèmes glacées, yogourts glacés, sorbets• Yogourt ou pudding avec des noix, fruits entiers ou séchés, graines ou caramel• Fromages en tranches, en grains, gratins ou fondus• Lait frappés

Texture hachée et humectée avec breuvages légèrement épais (suite)

Type d'aliments	Aliments recommandés	Aliments à éviter
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes et volaille hachées* • Poissons sans os pochés ou cuits au four* • Poissons en conserve*, émiettés et sans os • Œufs brouillés ou pochés • Crabe, homard et pétoncle hachées* • Pâte de viande ou de poisson* • Tofu soyeux, trempette aux légumineuses (p. ex : hummus) • Légumineuses* en purée ou écrasées à la fourchette <p>*Ces aliments doivent être servis avec une sauce onctueuse et lisse</p> <p>Note : Si ces aliments ne peuvent pas être hachés en morceaux de 4 mm, ils doivent être mis en purée avec un robot culinaire après la cuisson</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes et volailles sèches, dures et non hachées • Saucisses et bacon • Poissons grillés, frits ou cuits au barbecue • Poissons avec os • Œuf fris, à la coque ou brouillé et sec • Noix et graines • Beurre de noix et d'arachides

Texture hachée et humectée avec breuvages légèrement épais (suite)

Type d'aliments	Aliments recommandés	Aliments à éviter
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Jus aux fruits et/ou légumes épaissis • Légumes frais, surgelés ou en conserves bien cuits et hachés • Maïs en crème 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus aux fruits et/ou légumes non épaissis • Maïs en grains ou en épi • Fruits et légumes durs, avec une membrane,

	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes de terre bouillies et pilées • Fruits pelés et sans membrane en conserve (ex : poire et pêche), égouttés et hachés • Fruits frais pelés et très mous hachés • Fruits en compote • Avocat et banane • Soupes aux légumes, en purée, épaissies et passées au tamis (sans morceaux solides) 	<ul style="list-style-type: none"> • une peau dure ou avec des graines • Ananas, oranges et mandarines en conserve, clémentine et ananas frais • Fruits séchés ou très juteux (ex: melon d'eau, orange, raisins) • Noix de coco • Patates frites
Mets composés	<ul style="list-style-type: none"> • Mets composés faits d'aliments hachés et mous servis avec une sauce onctueuse et lisse • Ex : pâté chinois avec maïs en crème, pâté au saumon 	<ul style="list-style-type: none"> • Mets composés qui contiennent des aliments à éviter
Gras et huile	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre, margarine, huiles végétales et vinaigrettes • Sauces lisses (ex : sauce brune, sauce tartare) • Mayonnaise 	
Autres aliments	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolats aérés (par ex : Aero®) • Confitures, miel, sucre, marmelade et sirop 	<ul style="list-style-type: none"> • Desserts ou chocolat avec des noix et graines • Gélatine • Mais soufflé, croustilles et bretzels • Bonbons durs, caramels, jujubes, gomme à mâcher • Popsicle®

Les aliments peuvent être humectés en les mélangeant avec : de la sauce brune, du bouillon épaissi, du beurre ou de la margarine, de la crème sûre, du yogourt et de la compote de fruits.

Liquides légèrement épais

Il est recommandé d'épaissir vos breuvages et vos aliments liquides pour ralentir la vitesse à laquelle vous les avalez. Ceci va empêcher que les liquides aillent dans vos voies respiratoires plutôt que vers votre estomac. Le passage des liquides vers les voies respiratoires peut augmenter votre risque de développer une complication comme une pneumonie d'aspiration, soit une infection aux poumons.

Les liquides de consistance légèrement épaissis sont ceux qui tombent lentement d'une cuillère inclinée. Le sirop d'érable et le yogourt à boire sont des exemples d'aliments qui sont déjà de consistance légèrement épaisse.

Vous devez épaissir les liquides et breuvages clairs pour qu'ils aient une consistance légèrement épaisse avant de les consommer. Les liquides qu'on appelle « clair » ou « réguliers » comprennent ceux qui n'ont pas une consistance adaptée et qui coulent rapidement d'une cuillère. Des exemples de liquides clairs sont : l'eau, le café, le thé, le lait, les breuvages à base de soya, les jus aux fruits, les boissons gazeuses et alcoolisées, le bouillon, les soupes passées au tamis non épaissies, le jus de tomates ou de légumes et les suppléments nutritifs. Les aliments qui fondent dans la bouche sont aussi considérés des aliments clairs et sont fortement déconseillés. Ceux-ci comprennent les gélatines, les sucettes glacées, la crème, le yogourt glacé, le sorbet et le lait de poule.

Pour épaissir les liquides, vous devez utiliser un agent épaississant. On peut les acheter dans les pharmacies ou certaines épicereries. Assurez-vous de suivre les instructions du produit épaississant que vous avez acheté. Les instructions peuvent varier d'un produit à l'autre et pourraient être différentes selon la température du liquide qui est épaissi.

Notes :
