

7 Regular 食物原状

食物特征



各种质地和大小的日常食物
食物质地可以是硬、脆或柔软的



食物可以有种子、骨头或果皮



包括“双重质地”或“混合质地”的食物或液体（例如汤面，谷类食品配牛奶）

谁适合吃第七级食物原状的食物？

能够咬和咀嚼所有质地的食物，而不容易感到疲劳的人。



什么是“双重质地”或“混合质地”的食物？

- 既有食物硬块又有液体的食物（例如酱汁或汤）
- 当咀嚼食物时，液体可能会流向喉咙的后部，从而增加哽咽的危险。
- 例子包括谷类食品配牛奶、汤面、珍珠奶茶、和西瓜。



Easy to Chew 容易咀嚼

食物特征



容易咀嚼，质地柔软的日常食物



没有食物大小的限制

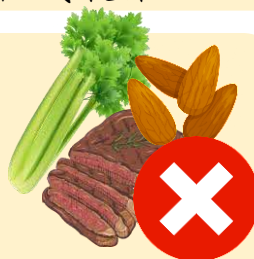


可包括“双重质地”或“混合质地”的食物或液体



食物必须柔软

不包括：坚硬、不易嚼烂、脆口、有纤维、骨头类等食品



谁适合吃第七级容易咀嚼的食物？

- 吃较硬或不易嚼烂的食物时感到困难或痛楚
- 咬和咀嚼软质食物时不会感到疲劳



第七级容易咀嚼的食物例子



软质蔬菜（除掉太多纤维的蔬菜茎）



软质鱼片



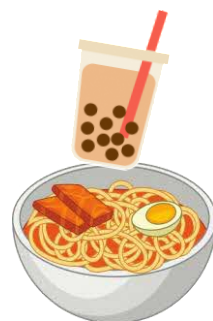
软质鸡丝



马来卤面
Mee Rebus

什么是“双重质地”或“混合质地”的食物？

- 既有食物硬块又有液体的食物（例如酱汁或汤）
- 当咀嚼食物时，液体可能会流向喉咙的后部，从而增加哽咽的危险。
- 例子包括谷类食品配牛奶、汤面、珍珠奶茶和西瓜。

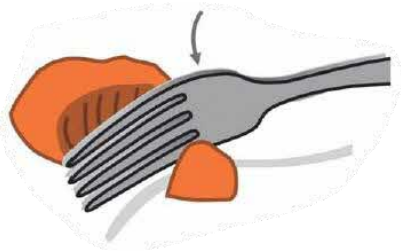


Easy to Chew 容易咀嚼

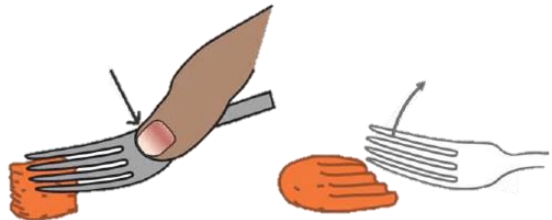
需要避免的食物:

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
松脆或易碎的食物	烘烤面包、酥饼、印度圈饼 (Murukku)
带有嚼劲或粘稠的食物	笋粿、粽子、肉干
坚硬的食物	坚果、牛扒
滑溜的食物	果冻、仙草冻、豆花、豆腐、鱼丸

如何检查食物的质地?



用餐叉侧面或汤匙就可轻易分开或切断



为了确保食物足够柔软，用餐叉底部按压食物，直到拇指指甲泛白。食物应该完全被压扁，不会恢复原状。

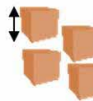


Soft & Bite-sized 软质及一口量

食物特征



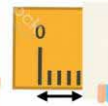
ADULT
15x15mm



15mm



CHILD
8x8mm



8mm



- 质地柔软细嫩
- 没有液体分离的现象
- 酱汁应该是稠状的

“一口量”的食物

- 不大于15x15毫米（成人）
- 不大于8x8毫米（儿童）



需要咀嚼能力



食物容易碾碎

谁适合吃第六级软质及一口量的食物？

- 没有咬合能力但还能咀嚼较小块食物
- 咀嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙
- 无法安全的吃“双重质地”或“混合质地”的食物（例如汤面、稀粥）



第六级软质及一口量的食物例子

浓稠、没有液体分离的粥



软质和一口量的鱼片和菜类

- 不大于15x15毫米（成人）
- 配上低度或中度浓稠的酱汁



剪碎的面条

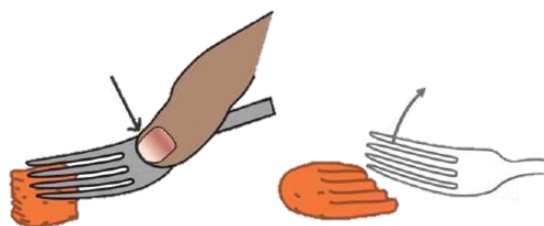


芋头糕

需要避免的食物:

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
松脆或易碎的食物	烘烤面包、酥饼、印度圈饼 (Murukku)
带有嚼劲或粘稠的食物	笋粿、粽子、肉干
坚硬的食物	坚果、牛扒
滑溜的食物	果冻、仙草冻、豆花、豆腐、鱼丸
“双重质地”或“混合质地”的食物	多汁的水果（例如西瓜和橙子）、汤面、稀米粥、薄饼、豆爽

如何检查食物的质地?



食物的大小不大于15x15毫米
(大约相当于餐叉的宽度)

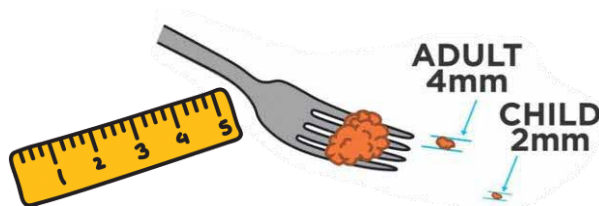
为了确保食物足够柔软，用餐叉底部按压食物，直到拇指指甲泛白。食物应该完全被压扁，不会恢复原状。

Minced & Moist 细碎及湿软

食物特征



质地软绵和湿润
没有液体分离的现象



食物中可看见小型团块

- 不大于4x15毫米（成人）
- 不大于2x8毫米（儿童）



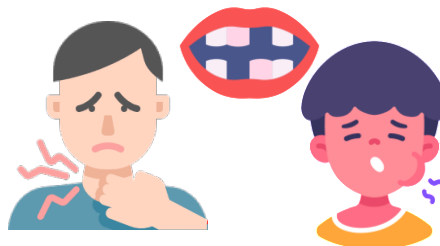
仅靠舌头的力量就可以分散
和压碎食物中的细软颗粒



只需极少量咀嚼

谁适合吃第五级细碎及湿软的食物？

- 具有些许咀嚼能力
- 咀嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 舌头拥有足够的力量压碎食物
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙



第五级细碎及湿软的食物例子



浓稠、没有液体分
离的粥



肉碎

- 配上低度、中度或高度浓稠的酱汁
- 沥去多余的酱汁



剁碎的蔬菜

Minced & Moist 细碎及湿软

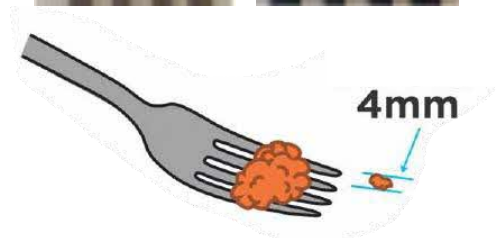
需要避免的食物:

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
松脆或易碎的食物	烘烤面包、酥饼、印度圈饼 (Murukku)
带有嚼劲或粘稠的食物	笋粿、粽子、肉干
坚硬的食物	坚果、牛扒
滑溜的食物	果冻、仙草冻、豆花、豆腐、鱼丸
“双重质地”或“混合质地”的食物	多汁的水果（例如西瓜和橙子）、汤面、稀米粥、薄饼、豆爽

如何检查食物的质地?



可以轻易压碎（拇指指甲不会泛白）



食物的大小不大于4x15毫米
(大约相当于餐叉缝隙之间的宽度)

4

Pureed 糊状

食物特征



没有液体从固体中分离的现象



质地顺滑，不含团块



不粘口



不需要咬合或咀嚼

谁适合吃第四级糊状的食物？

- 没有咀嚼或咬合的能力
- 咀嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 舌头控制能力和力量明显减弱
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙



第四级糊状的食物例子



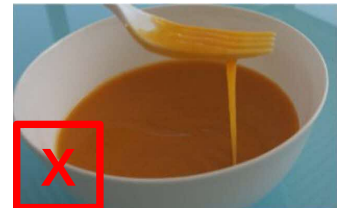
4 Pureed 糊状

需要避免的食物:

通常可以将食物搅拌成第四级糊状。但是，尽量避免搅拌以下类型的食物，因为即使搅拌后，它们仍可能有小块或纤维。

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
带筋的肉块	某些部位的肉块
坚硬的食物	坚果、南瓜子

如何检查食物的质地?



质地顺滑，不含团块。

在餐叉上可以堆成型。少量食物可能从叉缝间流出来形成尾巴状，但不会持续流下或滴落。

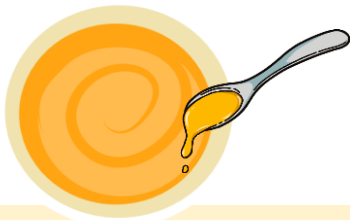


在汤匙上保持形状，不硬也不粘。倾斜汤匙时食物很容易滑落，极少食物残留在汤匙上。

3

Liquidised 流质

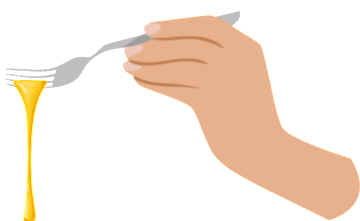
食物特征



- 质地顺滑，不含团块
- 可用汤匙食用或用杯饮用



无法在餐碟上独立成型



比第四级糊状的食物更加流质



无需经过口腔处理或咀嚼，可以直接吞咽

谁适合吃第三级糊状的食物？

- 没有咀嚼或咬合的能力
- 舌头控制能力和力量不佳
- 嚼或吞咽时感觉疼痛或疲倦
- 缺少牙齿或配戴不合适假牙



第三级流质的食物例子



3 Liquidised 流质

需要避免的食物:

通常可以将食物搅拌成第三级流质。但是，尽量避免搅拌以下类型的食物，因为它们即使搅拌后，它们仍可能有小块或纤维。

食物种类	例子
高纤维的食物	橙子、四季豆、空心菜
带皮的水果或蔬菜	葡萄、苹果、长豆
带筋的肉块	某些部位的肉块
坚硬的食物	坚果、南瓜子

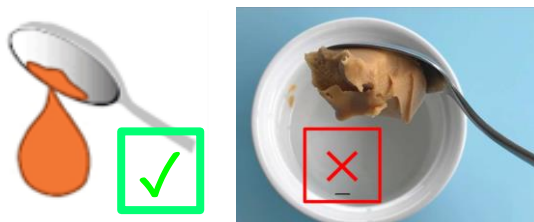
如何检查食物的质地?



质地顺滑，不含团块。



食物可以从叉缝间流出来慢慢滴下。



食物不硬也不粘。倾斜汤匙时食物很容易滑落，极少食物残留在汤匙上。