

7 Level 7 Regular

Bagaimanakah rupa diet Tahap 7 Biasa?



**Makanan harian biasa dengan pelbagai tekstur dan saiz.
Makanan mungkin keras, rangup atau lembut secara semula jadi.**



Makanan boleh mempunyai biji, tulang, atau kulit



Termasuk konsistensi 'bercampur' (contohnya, mi sup, bijirin dengan susu)

Diet Tahap 7 Biasa mungkin sesuai jika anda/orang tersayang anda:

Boleh menggigit dan mengunyah semua tekstur makanan tanpa mudah penat



Apakah makanan dengan konsistensi bercampur?

- Makanan yang mengandungi kedua-dua kepingan makanan dan cecair (contohnya, kuah atau sup).
- Cecair mungkin mengalir ke bahagian belakang tekak semasa kita mengunyah kepingan makanan. Ini boleh membahayakan bagi individu yang mengidap disfagia.
- Contoh makanan dengan konsistensi bercampur termasuk bijirin dengan susu, mi sup, teh susu dengan boba, dan tembikai.



Level 7 Easy to Chew

Bagaimanakah rupa diet Tahap 7 Mudah dikunyah?



Makanan harian biasa yang lembut



Kepingan makanan dalam apa jua saiz.



Mungkin termasuk makanan dengan konsistensi 'bercampur'.



Makanan mestilah **LEMBUT!**
Tidak termasuk makanan yang keras, liat, kenyal, berserat, atau rangup.



Diet Tahap 7 Mudah Dikunyah mungkin sesuai jika anda/orang tersayang anda:

Mempunyai kesukaran atau rasa sakit semasa makan makanan yang lebih keras.

Boleh menggigit dan mengunyah makanan lembut tanpa mudah penat



Contoh



Sayur-sayuran lembut



Ikan lembut



Ayam lembut



Mee Rebus

Buang tangkai jika terlalu berserat.

Apakah makanan dengan konsistensi bercampur?

- Makanan yang mengandungi kedua-dua kepingan makanan dan cecair (contohnya, kuah atau sup).
- Cecair mungkin mengalir ke bahagian belakang tekak semasa kita mengunyah kepingan makanan. Ini boleh membahayakan bagi individu yang mengidap disfagia.
- Contoh makanan dengan konsistensi bercampur termasuk bijirin dengan susu, mi sup, teh susu dengan boba, dan tembikai.

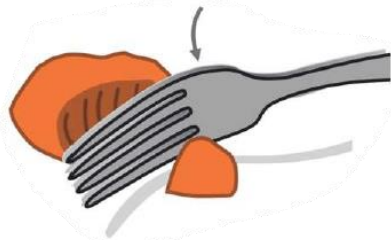


Level 7 Easy to Chew

Makanan yang perlu dielakkan untuk Tahap 7 Mudah Dikunyah:

Jenis makanan	Contoh
Makanan berserat	Oren, kacang buncis, kangkong
Buah-buahan atau sayur-sayuran dengan kulit	Anggur, epal, kacang panjang
Makanan yang rangup dan rapuh	Roti bakar, pastri berlapis, murukku
Makanan kenyal atau melekit	Soon kueh, Bak zhang, Daging salai
Makanan keras	Kacang, stik
Makanan licin	Agar-agar, jeli rumput, tauhu, bebola ikan

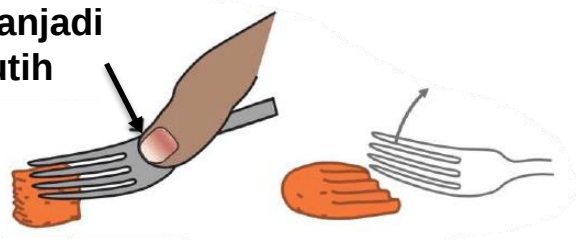
Bagaimanakah cara untuk memeriksa sama ada makanan mempunyai tekstur yang betul?



Makanan mesti mudah hancur dengan sisi garpu atau sudu.



Kuku jari menjadi putih



Untuk memastikan makanan **cukup lembut**, tekan dengan garpu menggunakan tekanan yang cukup sehingga **kuku jari anda menjadi putih**.

Makanan harus **dihancurkan sepenuhnya** dan **tidak** kembali ke bentuk asal.

Level 6 Soft & Bite-sized

Bagaimanakah rupa Diet Tahap 6 Lembut & Bersaiz Gigitan?



DEWASA

15X15mm



KANAK



8x8mm



8mm

- Lembut dan lembap
- Tiada cecair berasingan menitis dari makanan
- Kuah perlu dipekatkan

Makanan "Saiz gigitan", tidak lebih besar daripada:

- 15 x 15mm untuk dewasa
(Kepingan 1.5cm)
- 8 x 8mm untuk kanak-kanak



Masih perlu dikunyah



Makanan senang dihancurkan

Diet Tahap 6 Lembut & Bersaiz Gigitan mungkin sesuai jika anda/orang tersayang anda:

- Tidak dapat menggigit tetapi masih boleh mengunyah makanan dalam saiz kecil
- Mengalami kesakitan atau keletihan semasa mengunyah
- Mempunyai gigi yang hilang atau menggunakan gigi palsu.
- Tidak dapat mengambil makanan dengan konsistensi bercampur dengan selamat (Contohnya: mi sup, bijirin dengan susu)



Contoh

Bubur pekat, tanpa cecair nipis yang terpisah



Kepingan ikan dan sayuran lembut dan bersaiz gigitan

Tidak lebih besar daripada 15 x 15mm (dewasa)

Dihidang dengan kuah yang sedikit atau sederhana pekatnya



Mee rebus yang telah di potong



Kek Keladi

Level 6 Soft & Bite-sized

Makanan yang Perlu Dielakkan untuk Tahap 6 Lembut & Bersaiz Gigitan:

Jenis makanan	Contoh
Makanan berserat	Oren, kacang buncis, kangkong
Buah-buahan atau sayur-sayuran dengan kulit	Anggur, epal, kacang panjang
Makanan yang rangup dan rapuh	Roti bakar, pastri berlapis, murukku
Makanan kenyal atau melekit	Soon kueh, Bak zhang, Daging salai
Makanan keras	Kacang, stik
Makanan licin	Agar-agar, jeli rumput, tauhu, bebola ikan
Makanan Konsistensi Bercampur	Buah-buahan berair seperti tembikai dan oren, mi sup, bubur nasi cair, popiah, tau suan.

Bagaimana cara untuk memeriksa sama ada makanan mempunyai tekstur yang betul?



Kepingan makanan tidak boleh lebih besar daripada 15mm x 15mm untuk orang dewasa (kira-kira lebar garpu makan malam).

Kuku jari menjadi putih



Untuk memastikan makanan **cukup lembut**, tekan dengan garpu menggunakan tekanan yang cukup sehingga **kuku jari anda menjadi putih**.

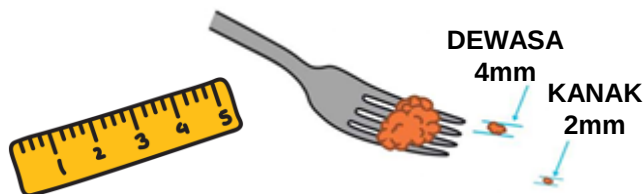
Makanan harus **dihancurkan sepenuhnya** dan **tidak** kembali ke bentuk asal.

Level 5 Minced & Moist

Bagaimanakah rupa Diet Tahap 5 Cincang & Lembap?



Lembut dan lembap tanpa cecair nipis yang terpisah (contohnya, sos/cecair tidak menitis dari makanan).



Ketulan kecil yang kelihatan dalam makanan

Tidak lebih besar daripada:
4x15mm untuk orang dewasa
2x8mm untuk kanak-kanak



Ketulan mudah dilenyek dengan lidah.



Mengunyah minimum diperlukan.

Diet Tahap 5 Cincang & Lembap mungkin sesuai jika anda/orang tersayang anda:

- Mempunyai keupayaan mengunyah
- Mengalami kesakitan atau keletihan semasa mengunyah
- Boleh menggunakan lidah untuk menghancurkan makanan
- Mempunyai gigi yang hilang atau menggunakan gigi palsu yang longgar

Contoh



Bubur pekat (tanpa cecair nipis yang terpisah).



Daging cincang

- Dihidangkan dengan kuah yang sedikit, sederhana, atau sangat pekat
- Toskan kuah yang berlebihan.



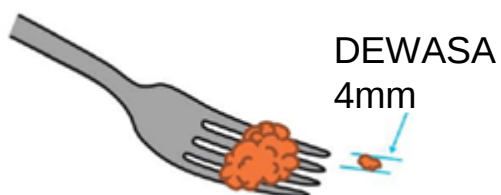
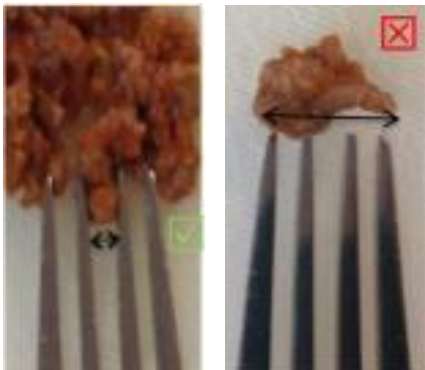
Sayur-sayuran cincang

Level 5 Minced & Moist

Makanan yang perlu dielakkan untuk Tahap 5 Cincang & Lembap:

Jenis makanan	Contoh
Makanan berserat	Oren, kacang buncis, kangkong
Buah-buahan atau sayur-sayuran dengan kulit	Anggur, epal, kacang panjang
Makanan yang rangup dan rapuh	Roti bakar, pastri berlapis, murukku
Makanan kenyal atau melekit	Soon kueh, Bak zhang, Daging salai
Makanan keras	Kacang, stik
Makanan licin	Agar-agar, jeli rumput, tauhu, bebola ikan
Makanan Konsistensi Bercampur	Buah-buahan berair seperti tembikai dan oren, mi sup, bubur nasi cair, popiah, tau suan.

Bagaimana cara untuk memeriksa sama ada makanan mempunyai tekstur yang betul?



Makanan mudah **dilenyekan** dengan menggunakan garpu atau sudu.

Kepingan makanan tidak boleh lebih besar daripada 4mm x 15mm untuk orang dewasa (muat di antara serampang garpu)

MOH EatSafe SG. Version 1, 8 Feb 2024

Adapted from the IDDSI International Website www.iddsi.org

© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework>. Licensed under the Creative Commons Attribution Sharealike 4.0 License <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Derivative works extending beyond language translation are NOT PERMITTED.

These are NOT official IDDSI resources, educational materials or education programmes and they are NOT meant to replace materials and resources on www.iddsi.org.

4 Level 4 Pureed

Bagaimanakah rupa Diet Tahap 4 Dikisar Halus?



Cecair mestilah TIDAK terpisah daripada pepejal



Tekstur yang licin tanpa ketulan



**Tidak melekit
Tidak melekat pada pipi, gigi,
lelangit mulut atau tekak.**



Tidak perlu mengunyah

Diet Tahap 4 Dikisar Halus mungkin sesuai jika anda/orang tersayang anda: :

- Tidak dapat menggigit atau mengunyah
- Mengalami kesakitan atau keletihan semasa mengunyah
- Mempunyai kekuatan lidah yang lemah
- Mempunyai gigi yang hilang atau menggunakan gigi palsu yang longgar



Contoh



4

Level 4 Pureed

Makanan yang perlu dielakkan untuk Tahap 4 Dikisar Halus:

Secara amnya, anda boleh mengisar makanan untuk mencapai konsistensi Diet Tahap 4 Dikisar Halus.

Walau bagaimanapun, anda mungkin ingin mengelakkan mengisar jenis makanan ini kerana ia masih mungkin mengandungi ketulan atau serat walaupun selepas dikisar.

Jenis Makanan	Contoh
Makanan berserat	Oren, kacang buncis, kangkong
Buah-buahan dan sayur sayuran dengan kulit	Anggur, epal, kacang panjang
Daging dengan urat	Potongan daging tertentu
Makanan yang keras	Kacang, biji labu

Bagaimana cara untuk memeriksa sama ada makanan mempunyai tekstur yang betul?



Makanan hendaklah **licin dan tiada ketulan**

Makanan mesti **membentuk gumpalan** di atas garpu. Ia tidak seharusnya mengalir secara berterusan melalui celah garpu.



Makanan **mudah jatuh dari sudu** apabila sudu teh dicondongkan atau dijentik perlahan. Ini bermaksud makanan tidak **pejal dan melekit**.

3

Level 3 Liquidised

Bagaimanakah rupa Diet Tahap 3 Dicairkan?



- **Tekstur yang licin tanpa ketulan**
- **Boleh dimakan dengan sudu atau diminum dari cawan.**



Tidak dapat mengekalkan bentuknya



Lebih cair daripada Diet Tahap 4 Dikisar Halus.



- **Tidak perlu mengunyah**
- **Makanan boleh ditelan terus.**

Diet Tahap 3 Dicairkan mungkin sesuai jika anda/orang tersayang anda:

- Mempunyai kekuatan lidah yang lemah
- Mungkin memerlukan masa untuk mengawal makanan di dalam mulut
- Mengalami kesakitan atau keletihan semasa mengunyah atau menelan
- Mempunyai gigi yang hilang atau menggunakan gigi palsu yang longgar



Contoh





Level 3 Liquidised

Makanan yang perlu dielakkan untuk Tahap 3 Dicairkan:

Secara amnya, anda boleh mengisar makanan untuk mencapai konsisten Diet Tahap 3 Dicairkan.

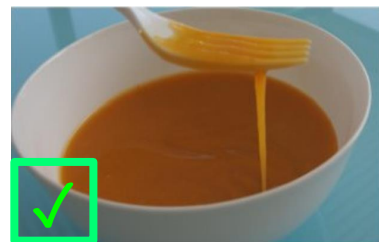
Walau bagaimanapun, anda mungkin ingin mengelakkan mengisar jenis makanan ini kerana ia masih mungkin mengandungi ketulan atau serat walaupun selepas dikisar.

Jenis Makanan	Contoh
Makanan berserat	Oren, kacang buncis, kangkong
Buah-buahan dan sayur sayuran dengan kulit	Anggur, epal, kacang panjang
Daging dengan urat	Potongan daging tertentu
Makanan yang keras	Kacang, biji labu

Bagaimana cara untuk memeriksa sama ada makanan mempunyai tekstur yang betul?



Makanan hendaklah **licin dan tiada ketulan**



Makanan seharusnya menitis perlahan-lahan melalui celah garpu.



Makanan mudah jatuh dari sudu apabila sudu teh dicondongkan atau dijentik perlahan. Ini bermaksud makanan tidak **pejal dan melekit**.