

# 飲食飲食 「軟」來如此！

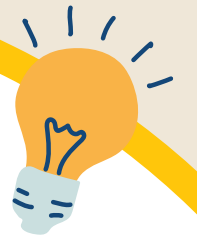
## —關於軟餐的二三事



家人有吞嚥困難，要根據IDDSI\*  
進食，怎樣做？  
如何確保準備的食物符合標準？  
來！一起一探究竟！

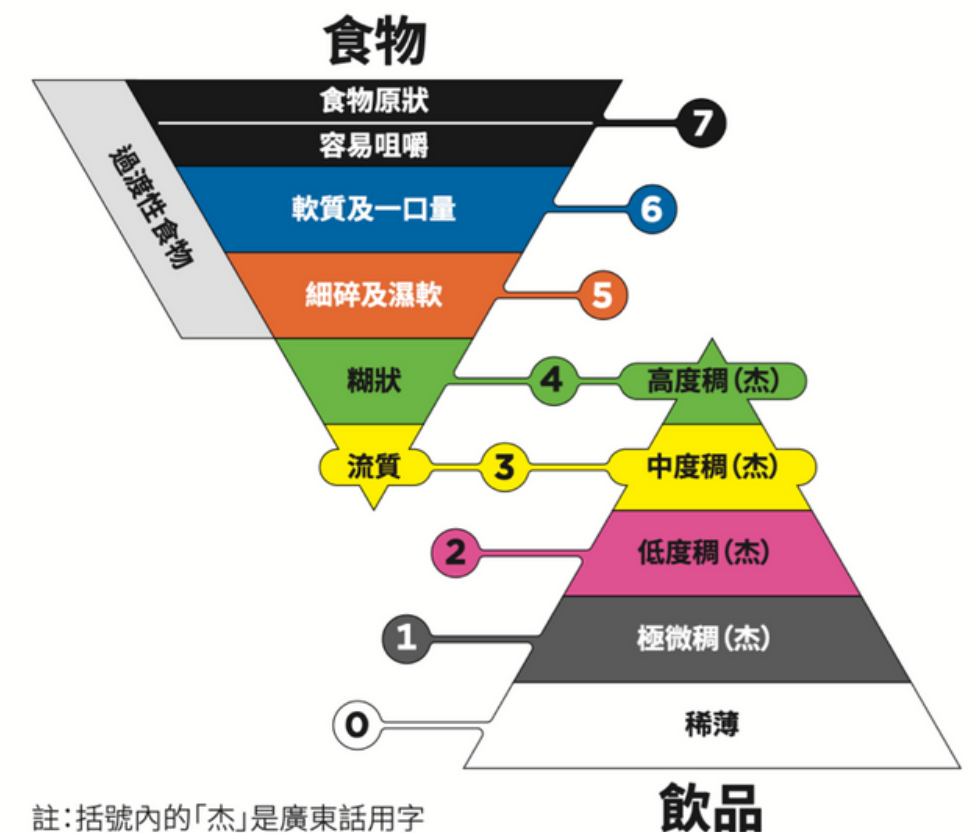


### \*IDDSI是甚麼？



#### 國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)

- 一套適用於吞嚥障礙患者的飲食框架
- 由八個連續等級(0-7)組成
- 為吞嚥障礙患者定立全球公認的食物質地及液體濃稠度定義



註：括號內的「杰」是廣東話用字





# IDDSI 各級別的測試與例子 - 飲品篇

讓我來做例子吧！



IDDSI 級別	外觀和質地	測試方式：流動測試	如何用蘋果製作
0 稀薄	<ul style="list-style-type: none"> <li>如水般流動迅速</li> </ul>	徹底流出，剩餘 <1mL	將蘋果削皮去核並切成粒後，用榨汁機榨汁並隔渣。
1 極微杰	<ul style="list-style-type: none"> <li>比水稍微濃杰</li> <li>可用飲管吸啜</li> </ul>	針筒內會剩餘 1-4mL	<p>於蘋果汁內加入凝固粉攪拌，比例根據不同牌子有所不同</p> <p>注意：要攪拌靜待數分鐘才可達到需要的稀杰程度</p>
2 低度杰	<ul style="list-style-type: none"> <li>可從傾側的匙羹迅速流出</li> <li>可啜飲，但較慢需稍用力</li> </ul>	針筒內會剩餘 4-8mL	
3 中度杰	<ul style="list-style-type: none"> <li>可用杯飲用</li> <li>用飲管飲用需要用力</li> </ul>	針筒內會剩餘 8-10mL	
4 高度杰	<ul style="list-style-type: none"> <li>無法用杯和飲管飲用</li> <li>會因地心吸力向下流，但不會如液體般被倒出</li> </ul>	不適用	

## 流動測試做法



工具：10毫升針筒

1. 除去針筒的膠塞
2. 用手指抵住針筒漏嘴
3. 於針筒注入液體，直至10毫升界線
4. 把手指從漏嘴移開，同時開始計時
5. 10秒時，以手指抵住漏嘴
6. 檢查剩餘液體位於的界線



## 凝固粉知識站

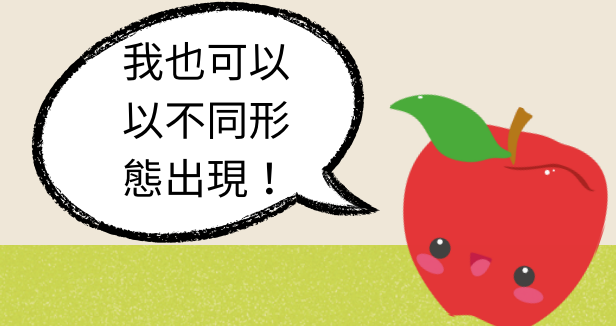
黃原膠類 vs 改性澱粉類：  
前者不會改變飲品的顏色和味道、口感較滑，亦較穩定，黏稠度不會隨時間改變。

注：匙羹數量非按比例作畫





# IDDSI 各級別的測試與例子 - 食品篇



IDDSI 級別	外觀和質地	測試方式		如何用蘋果製作	
		湯匙傾側/壓力測試	餐叉滴漏/壓力測試		
3 流質	<ul style="list-style-type: none"> <li>無法在餐碟上獨立成型</li> <li>會從餐叉的縫隙緩慢滑落</li> <li>無需咀嚼，可直接吞嚥</li> <li>質地順滑，沒有「顆粒」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>匙羹傾斜時會輕易流出</li> <li>不會黏附匙羹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在餐叉的縫隙間如鼻涕般緩慢滴下</li> <li>不留有餐叉印紋，於平面伸延擴散</li> </ul>	<p>將蘋果削皮去核並切成粒，將其蒸煮到變軟，用攪拌機打成蓉</p> <p>級別3：如鼻涕狀 級別4：如嬰兒糊仔狀</p> <p>注：液體不應分離</p>	
4 糊狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>不需咀嚼</li> <li>在碟子稍微散開或下塌</li> <li>不黏口、不含團塊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在匙羹保持形狀</li> <li>一整羹傾側或掉落</li> <li>輕易滑落並於匙羹留下極少量殘留</li> <li>平放在餐碟上會輕微散開或緩慢地下塌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可堆成型，由縫間流出成尾巴狀，但不會持續流下</li> <li>留有餐叉印紋</li> </ul>	<p>將蘋果削皮去核，以食物處理器搗碎。加熱至軟化，印乾多餘果汁</p>	
5 細碎及濕軟	<ul style="list-style-type: none"> <li>質地軟綿濕潤</li> <li>可被舌頭輕易壓碎</li> <li>闊4mm；長&lt;1.5cm</li> <li>可以用餐叉/匙羹食用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>平放在餐碟上會輕微散開或緩慢地下塌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>於叉子成型，不輕易從縫隙滑過</li> <li>按壓能分開食物，從縫隙穿過</li> </ul>	<p>將蘋果削皮去核切成一口，加熱至軟脆並瀝乾</p> <p>注：不應包含水果的纖維部分</p>	
6 軟質及一口量	<ul style="list-style-type: none"> <li>需咀嚼</li> <li>可被餐叉/匙羹/筷子壓碎</li> <li>質地細軟</li> <li>兒童: &lt;8mm；成人&lt;1.5cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>餐叉/匙羹側面可將食物切斷</li> <li>用姆指以餐叉/匙羹底部按壓至指甲變白時，食物會被壓扁，不會恢復原狀</li> </ul>		<p>將蘋果削皮去核，切成薄片，稍微加熱至容易切斷程度；或原個蘋果</p>	
7 容易咀嚼/食物原狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>不同尺寸</li> <li>能以任何方式食用；或</li> <li>質地柔軟的日常食物</li> </ul>				



# 軟餐三得

## 食得

確保安全進食及良好胃口

1. 以流動測試、餐叉及餐匙測試確保食物或飲品為適合進食者的軟/「杰」度（見頁二、三）
2. 加入能完全溶於餐內的調味料，如：粉狀三文魚鬆或肉桂）以提升味道層次感
3. 於加入凝固粉的水內加入少許味道，（如：黑糖、茶）以蓋過一般凝固粉的「膠」或「生粉」味



## 家人得

照顧者的配合下增加進餐意欲

1. 與軟餐進食者同枱吃飯，增加其社交的機會。透過社交，與家人聯絡感情，使用餐過程變得歡愉
2. 只是變換該飯菜的軟度，令進食者感覺自己所吃的與家人所吃的一樣，避免「孤立感」
3. 家人餵食時，應留意每一口的份量及進食者的坐姿（60-90度）

## 睇得

加強進食的吸引力及樂趣

1. 使用不同外型的容器承載食物和飲品
2. 選擇色彩豐富的食材，如南瓜、紅菜頭、菠菜、碟豆花等
3. 一個容器承載一款食物，避免混合，讓進食者知道自己在吃甚麼
4. 使用模具，盡量使軟餐形狀貼近原狀

