

Directives pour une alimentation saine À l'intention des personnes ayant de la difficulté à mastiquer

Ces directives en matière d'alimentation vous aideront à choisir des aliments tendres, humides et faciles à mastiquer. Elles pourraient vous être utiles si vous avez eu une opération à la tête, au cou ou à la bouche, ou encore si vous venez de recevoir des soins dentaires.



Étape par étape

- | Consommez des aliments tendres et hydratés. Hachez, coupez finement, émincez, moulez ou pilez les aliments jusqu'à l'obtention d'une texture facile à mastiquer.
- | Attendrissez les pains et les craquelins dans la soupe, le lait ou le thé, ou encore tartinez-les de margarine non hydrogénée, de sirop ou de miel.
- | Utilisez du lait, de la crème ou du bouillon pour piler les légumes comme les pommes de terre, les ignames, les courges et les carottes.
- | Consommez les bananes, le melon et les fruits congelés en lait frappé ou en boissons fouettées.
- | Mouillez la viande, la volaille et le poisson de sauces ou de bouillons.
- | Mouillez les légumes, les nouilles et le riz de sauces à base de fromage.
- | Utilisez du beurre, de la margarine, de l'huile, de la vinaigrette ou de la crème sure sur les aliments pour les humecter et en rehausser la saveur.
- | Pour une meilleure santé générale, mangez tous les jours des repas équilibrés. Choisissez des aliments de chacun des quatre groupes d'aliments décrits dans la section « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » du site Web de Santé Canada, à www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html. Essayez d'inclure au moins trois des quatre groupes

d'aliments à chaque repas.

Le tableau qui suit vous aidera à choisir des aliments tendres et faciles à mastiquer de chaque groupe.

<i>Groupe alimentaire</i>	<i>Choisir</i>	<i>Éviter</i>
<p>Légumes et fruits 7 à 10 portions par jour</p> <p>1 portion =</p> <ul style="list-style-type: none"> 125 ml (½ tasse) de légumes cuits 125 ml (½ tasse) de fruits cuits ou en conserve 125 ml (½ tasse) de jus 	<p>Des légumes et des fruits en conserve ou bien cuits</p> <p>Des fruits et des légumes pilés ou en purée, comme la purée de pommes ou de pommes de terre</p> <p>Des fruits et des légumes tendres ou bien mûrs, comme les bananes, les pêches et les avocats</p> <p>Des jus de fruits et de légumes</p>	<p>Les oranges et les pamplemousses frais</p> <p>Les cerises</p> <p>Les raisins</p> <p>Les ananas</p> <p>Les pommes de terre rissolées, farcies ou frites</p> <p>Tout légume frit ou croquant</p> <p>Des fruits ou des légumes séchés, sauf s'ils sont cuits et tendres</p>

<i>Groupe alimentaire</i>	<i>Choisir</i>	<i>Éviter</i>
<p>Produits céréaliers 6 à 8 portions par jour</p> <p>1 portion =</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 tranche de pain, 1 petite crêpe ou gaufre, ½ muffin 	<p>Du pain, des crêpes, des muffins et des produits de boulangerie-pâtisserie tendres</p> <p>Du gruau ou de la crème de blé</p>	<p>Du pain ou des petits pains à croûte dure</p> <p>Des produits de boulangerie-pâtisserie et des</p>

<p>(35 g)</p> <ul style="list-style-type: none"> 175 ml (¾ tasse) de céréales cuites ou 30 g de céréales froides 125 ml (½ tasse) de pâtes, de riz ou de quinoa cuits 30 g de craquelins 	<p>Des céréales froides qui se ramollissent dans le lait</p> <p>Des nouilles, des pâtes, du riz ou du quinoa cuits tendres</p> <p>Des craquelins ramollis dans une soupe ou du lait</p>	<p>céréales contenant des fruits séchés, des noix ou des graines</p> <p>Des céréales qui restent croustillantes dans le lait</p> <p>Des craquelins ou des biscuits croquants</p>
---	---	--

<i>Groupe alimentaire</i>	<i>Choisir</i>	<i>Éviter</i>
<p>Lait et substituts 2 à 3 portions par jour 1 portion =</p> <ul style="list-style-type: none"> 250 ml (1 tasse) de lait ou de soya enrichi 175 ml (¾ tasse) de yogourt 250 ml (1 tasse) de cottage 50 g (1½ oz) de fromage naturel à pâte dure 2 tranches de fromage fondu 	<p>Du lait, du chocolat au lait ou du lait frappé</p> <p>Du cottage, de la ricotta ou de la sauce au fromage</p> <p>Du fromage tendre, râpé ou fondu</p> <p>Du yogourt nature ou aromatisé, des poudings ou de la crème glacée</p>	
<p>Viandes et substituts 2 à 3 portions par jour 1 portion =</p>	<p>Du bœuf, du porc, du mouton, du poulet ou de la dinde tendres</p>	<p>Des hot dogs, des saucisses et des tranches</p>

<ul style="list-style-type: none"> 75 g (2 ½ oz) de viande, de volaille ou de poisson cuits 175 ml (¾ tasse) de tofu 2 œufs 175 ml (¾ tasse) de fèves, de lentilles et de pois cuits 30 ml (2 c. à s.) de beurre d'arachide ou de beurre de noix 	<p>mijotés ou braisés (viandes hachées ou minces tranches de viande humide)</p> <p>Du poisson sans arêtes</p> <p>Des plats de viande hachée, de fèves ou de lentilles</p> <p>Du beurre d'arachide crémeux</p> <p>Du tofu</p> <p>Des œufs</p>	<p>de bacon</p> <p>Des coupes de viande séchée ou coriace</p> <p>De la volaille avec la peau</p> <p>Du beurre d'arachide croquant</p> <p>Des noix et des graines entières</p>
---	--	---

<i>Autres aliments</i>	<i>Choisir</i>	<i>Éviter</i>
Soupes	<p>Des soupes de consommé</p> <p>Des soupes préparées au mélangeur</p> <p>Des crèmes et des chaudières de poisson</p>	<p>Des soupes contenant de gros morceaux de viande ou de légumes croquants</p>
Sucreries	<p>De la gelée sans fruits ajoutés</p> <p>De la gelée additionnée de fruits tendres</p> <p>Du miel</p> <p>Du sucre</p> <p>Des substituts de sucre</p> <p>Du sirop</p>	<p>Des barres de céréales</p> <p>Des bonbons mous</p> <p>Des biscuits croquants</p> <p>Du caramel</p>

Idées de repas

- | Macaroni au fromage
- | Pâté chinois (fait de viandes hachées et de légumes bien cuits)
- | Pain de viande
- | Pirojki
- | Lasagne, cannellonis ou autres plats de pâtes
- | Omelettes
- | Chili con carne

Autres conseils

- | Retirez la peau et les graines des fruits et des légumes avant de les cuire.
- | Ne consommez pas des produits alimentaires contenant des œufs crus, car ils peuvent entraîner un empoisonnement alimentaire.
- | Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit, mangez plus souvent, cinq ou six fois par jour.
- | Si vous perdez du poids, consultez un diététiste.



Pour aller plus loin

- | HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Information et conseils sur des questions non urgentes concernant la santé, approuvés par les autorités médicales

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une

recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.