

Podstawowe zasady bezpiecznego jedzenia w przypadku większości zaburzeń połykania

- Jedz **małe kęsy**, pij **małe łyki**.
- **Rozdziel** posiłki i napoje w czasie.
- Jedz **pokarmy papkowate** i pij **gęste płyny**
- Unikaj produktów mlecznych.
- Uważaj przy napojach, zupach i bulionach.
- **Nie mów** w czasie posiłku
- **Nie spiesz się**.
- **Odkasznij** po przełknięciu i **przełknij ponownie**
- **Przełknij ponownie** (bez pokarmu), jeśli czujesz zaleganie
- **Pozostań w pozycji siedzącej przez 30 minut po posiłku.**
- **Leki przyjmuj z papką** a nie popijaj płynem.