

## SEMAINE 6 - ÉTAPE 6 - Avaler LES LIQUIDES

Exercices ▼	SEMAINE 6 - ÉTAPE 6 - Avaler LES LIQUIDES													
	Date ▶ .....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....		
EAU	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
LAIT	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Chocolat chaud	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Thé / café Autre	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Salive	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	

Notez « oui » quand vous avez pensé à avaler et le nombre de gorgées correctes.

Faisons le point ensemble en grisant ou entourant les cases ci-dessous. Maintenant je pense régulièrement à ma **langue au repos** Oui  Non  et je sais avaler :

Ma salive	Les liquides (eau, boissons)	Les semi-liquides (yaourts, crèmes...)	Le pain, la brioche...	Les féculents (pommes de terre, pâtes ...)	Les légumes	Les fruits	Les protéines : oeufs, viandes, poissons...	Le reste	Avaler avant de m'endormir.
-----------	------------------------------	--	------------------------	--	-------------	------------	---	----------	-----------------------------