

SEMAINE 8 - ÉTAPE 8 - Aliments À MASTIQUER

Exercices ▼	SEMAINE 8 - ÉTAPE 8 - Aliments À MASTIQUER													
	Date ▶		
BRIOCHE	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
MIE DE PAIN ou PAIN DE MIE	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
FÉCULENTS (Pommes de terre, pâtes ...)	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
LÉGUMES	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
FRUITS	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, 80% du temps, j'ai le bon positionnement de 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.
-----------	------------------------------	--	------------------------	--	-------------	------------	---	----------	-----------------------------