

## SEMAINE 7 - ÉTAPE 7 - Avaler LES SEMI-LIQUIDES

Exercices ▼	SEMAINE 7 - ÉTAPE 7 - Avaler LES SEMI-LIQUIDES													
	Date ► .....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....		
LIQUIDES + Yaourts (sans morceaux)	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
LIQUIDES + Compotes	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
LIQUIDES + Crèmes dessert	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
LIQUIDES + 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.
-----------	------------------------------	--	------------------------	--	-------------	------------	---	----------	-----------------------------