

Guideline

Seven key elements Standard level reference Application examples Care Food Labels Care Food Myths and Tips Individual Assessment Tool **Testing Methods** Individual users testing methods Food Testing Drink Testing Individual Users Testing Points to Note Manufacturer and Importer Testing Methods Solid Food Parameters Liquid Drink Parameters Tables Equipment Used for Testing in this Guideline Collaborating Laboratory for this Guideline **Cooking Tips** Care Food Cooking Methods Original Form Preserving Approach Creative Plating Approach Reshaping Approach Basic Cooking Methods and Tools Basic Cooking Methods Basic Cooking Tools Common Thickening Methods

Natural Reduction Cooking Methods Using Ingredients with Pure Natural Thickeners Adding Thickening Agents Choices of Thickeners and Thickening Agents Cooking Elements Starch Content Fat Content Water Content Protein Content Total Surface Area of Food Nutritional Elements Causes of Malnutrition in Individuals with Dysphagia Key Nutritional Needs for Individuals with Dysphagia Common Nutrient Rich Food High-Risk Foods Reheating Methods Common Tools and Methods Points to Note **Cooking Demonstrations and Testing Application (Examples)** Understanding the Application Ingredient Pairing **Cooking Demonstrations and Testing Application (62 Examples)** Meat and Seafood Vegetable Main Dishes and Legume Products

Panduan Standar Care Food (Makanan untuk Perawatan) (Versi Singkat)

Standard Level Reference Application examples Care Food Labels Care Food Myths and Tips Individual Assessment Tool **Testing Methods** Individual users testing methods Food Testing Drink Testing Individual Users Testing Points to Note Manufacturer and Importer Testing Methods Solid Food Parameters Liquid Drink Parameters Tables Equipment Used for Testing in this Guideline Collaborating Laboratory for this Guideline **Cooking Tips** Care Food Cooking Methods Original Form Preserving Approach Creative Plating Approach Reshaping Approach Basic Cooking Methods and Tools Basic Cooking Methods Basic Cooking Tools Common Thickening Methods Natural Reduction Cooking Methods Using Ingredients with Pure Natural Thickeners Adding Thickening Agents Choices of Thickeners and Thickening Agents Cooking Elements Starch Content Fat Content Water Content Protein Content Total Surface Area of Food Nutritional Elements Causes of Malnutrition in Individuals with Dysphagia Key Nutritional Needs for Individuals with Dysphagia

Dewan Layanan Sosial Hong Kong (HKCSS)

HKCSS adalah badan hukum yang didirikan pada tahun 1947. Kami bekerja sama dengan Anggota Lembaga kami untuk menegakkan keadilan sosial dan kesetaraan demi meningkatkan kesejahteraan masyarakat Hong Kong. HKCSS berkomitmen untuk membangun sektor layanan sosial yang kolaboratif, inovatif, dan berdampak, serta menciptakan masyarakat yang lebih baik bersama berbagai pemangku kepentingan dalam berbagai bidang. Kami memiliki lebih dari 510 Anggota Lembaga dengan unit layanan di seluruh wilayah Hong Kong, yang menyediakan layanan sosial terbaik bagi mereka yang membutuhkan.

HKCSS Care Food Initiative (Inisiatif Makanan untuk Perawatan HKCSS) bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita disfagia (kesulitan menelan makanan). Dengan mengadakan beragam kegiatan dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan Care Food (Makanan untuk Perawatan), Kelompok Kerja ini telah meluncurkan situs web Care Food (www.carefood.org.hk). Platform satu atap ini menyediakan ruang interaktif yang profesional dan komprehensif serta berbagai informasi bagi penderita disfagia, pengasuh, profesional industri, dan siapa saja yang peduli dengan masalah ini. Platform ini bertujuan untuk mendorong perkembangan ekosistem Care Food yang lengkap.

Ucapan Terima Kasih

Untuk mempromosikan penggunaan Care Food, kami telah membuat Panduan Standar Care Food yang komprehensif, terpadu, dan telah diterjemahkan ke berbagai bahasa. Mitra strategis dan sponsor kami, Kerry Group dan ZeShan Foundation, telah memberikan dukungan dan sponsor yang besar untuk memperkenalkan panduan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pusat Penelitian Makanan Chinese University of Hong Kong dan Laboratorium Penelitian Menelan University of Hong Kong atas dukungan penuhnya terhadap pengembangan panduan ini. Selain mitra-mitra tersebut, kami ingin menyampaikan rasa terima kasih kami kepada rekan-rekan industri dan profesional dari berbagai sektor, serta kontribusi tanpa pamrih dan wawasan berharga dari para pasien dan pengasuh. Kontribusi ini sangat penting dalam mendukung Care Food Initiative.

 Definisi – Apa Itu Care Food?	2
 Panduan	
1. Standar Referensi Level Makanan	3
2. Mitos dan Tip Care Food	5
3. Instrumen Penilaian Individu	6
 Metode Pengujian	
1. Metode Pengujian Pengguna Individu	8
1.1 Uji Makanan	
1.2 Uji Minuman	
1.3 Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pengujian Pengguna Individu	
 Tip Memasak	
1. Metode Memasak Care Food	12
1.1 Pendekatan Mempertahankan Bentuk Asli Makanan	
1.2 Pendekatan Tata Saji Kreatif	
1.3 Pendekatan Perubahan Bentuk	
2. Metode dan Peralatan Memasak Dasar	14
2.1 Metode Memasak Dasar	
2.2 Peralatan Memasak Dasar	
3. Metode Pengentalan Umum	14
3.1 Metode Penyusutan Alami dalam Memasak	
3.2 Penggunaan Bahan dengan Pengental Alami Murni (Daftar Parsial)	
3.3 Penambahan Bahan Pengental	
4. Pilihan Bahan Pengental dan Pengenta	15
5. Elemen Memasak	15
5.1 Kandungan Pati	
5.2 Kandungan Lemak	
5.3 Kandungan Air	
5.4 Kandungan Protein	
5.5 Total Luas Permukaan Makanan	
6. Elemen Nutrisi	16
6.1 Penyebab Gizi Buruk pada Penderita Disfagia	
6.2 Kebutuhan Gizi Utama Penderita Disfagia	
6.3 Makanan Umum Kaya Nutrisi	

7. Makanan Berisiko Tinggi	18
8. Metode Pemanasan Ulang	19
8.1 Peralatan dan Metode Umum	
8.2 Catatan	

 Resep Care Food	
1. Bubur Kinoa Labu	20
2. Tumis Bihun Sapi Saus Sate	21
3. Bakso Rebus	22
4. Ayam Tenderloin Empat Sayuran dengan Saus Kari Kelapa	23
5. Sup Vegan Agrocybe Aegerita dan Kastanye	24
6. Ingredient Pairing	24
7. Risotto Portugis dengan Kerang Simping	25
8. Bakso dengan Saus Tomat	26
9. Ayam Saus Creamy	27
10. Daging Kepiting Creamy	27

🍷 Apa Itu Care Food?

Care Food mengacu pada penyesuaian bentuk makanan, kekerasan makanan, dan kekentalan minuman melalui berbagai metode memasak dan pengolahan, yang disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu dengan berbagai tingkat kesulitan menelan dan mengunyah. Tujuan utama Care Food adalah memberikan pengalaman bersantap tanpa khawatir bagi penderita kesulitan menelan dan mengunyah sambil tetap mempertahankan warna, aroma, dan rasa makanan sehingga mereka dapat menikmati makanan yang dikonsumsi.

Istilah Care Food memiliki berbagai makna, tetapi tujuannya hanya satu, yaitu membantu penderita disfagia (kesulitan menelan) menikmati hidangan yang memuaskan dengan perhatian dan kasih sayang. Organisasi kami percaya bahwa Care Food bukan hanya sekadar keterampilan kuliner dan pemahaman tentang berbagai level makanan. Care Food juga bertujuan untuk menanamkan kasih sayang dan memahami kebutuhan utama pengguna. Koneksi terjalin saat mempersiapkan dan menikmati makanan lezat sehingga setiap pengguna bisa merasakan kebahagiaan saat bersantap.



Kebahagiaan

Menghadirkan pengalaman bersantap yang lezat dan menyenangkan bersama Care Food.



Koneksi

Tidak ada yang menghalangi hubungan antarindividu.



Makanan Lezat

Pangan adalah kebutuhan dasar manusia dan Care Food menghormati hak asasi manusia.



Kasih Sayang

Care Food dirancang dengan cermat dan dibuat dengan cinta dan kasih sayang.

1 Standar Referensi Level Makanan (Hanya untuk referensi)

Belum ada panduan standar untuk kebutuhan makanan bagi penderita disfagia di pasaran. Berbagai lembaga, rumah perawatan, dan pemasok produk memiliki interpretasi mereka sendiri tentang standar tekstur untuk Care Food. Karena perbedaan standar di berbagai sektor terkait kekerasan, viskositas, dan ketebalan, komunikasi antarpemangku kepentingan menjadi tidak efektif. Panduan ini bertujuan untuk memberikan referensi kepada pengguna berdasarkan standar umum di berbagai wilayah, termasuk International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI), Universal Design Food (UDF) di Jepang, Taiwan Food and Drink Texture Preparation Guidelines Proposal, dan nama umum yang digunakan oleh standar medis setempat. Perlu diperhatikan bahwa level standar yang berbeda mungkin tidak selalu sesuai. Misalnya, UDF Jepang hanya menentukan kekerasan makanan dan tidak memiliki indikasi yang jelas untuk aspek, seperti ukuran dan viskositas. Dalam konteks ini, saat membandingkan dengan level UDF, referensi ini hanya dapat digunakan untuk membandingkan kekerasan makanan.

Panduan Standar Care Food (Makanan untuk Perawatan) <small>* Daftar level di bawah ini berdasarkan International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)</small>		Standar Umum/Wilayah yang Berlaku			
		International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)	Taiwan Food and Drink Texture Preparation Guidelines Proposal	Nama Umum dalam Standar Medis	Universal Design Food (UDF) <small>*menggunakan kekerasan sebagai standar referensi</small>
		International	Taiwan	Hong Kong	Jepang
Level 7	  Regular Makanan		-	Makanan Reguler	-
Level 7EC	  Mudah Dikunyah Makanan		<ul style="list-style-type: none"> Level 7: Mudah mengunyah makan reguler Kekerasan makanan: $<5 \times 10^5$ 	Makanan Lunak Makanan Parut Makanan Cincang Makanan Bubur Cincang Makanan Halus & Lembut Hidangan Nasi Puree Hidangan Bubur Puree	<ul style="list-style-type: none"> Level 1: Mudah dikunyah Kekerasan makanan: $<5 \times 10^5$
Level 6	  Lunak & dipotong kecil-kecil Makanan		<ul style="list-style-type: none"> Level 6: Makanan lunak yang bisa dihancurkan dengan gusi Kekerasan makanan: $<5 \times 10^4$ 		<ul style="list-style-type: none"> Level 2: Bisa dihancurkan dengan gusi Kekerasan makanan: $<5 \times 10^4$
Level 5	  Dicincang & lembap Makanan		<ul style="list-style-type: none"> Level 5: Makanan lunak yang bisa dihancurkan dengan lidah Kekerasan makanan: $<2 \times 10^4$ 		<ul style="list-style-type: none"> Level 3: Bisa dihancurkan dengan lidah Kekerasan makanan: $<2 \times 10^4$

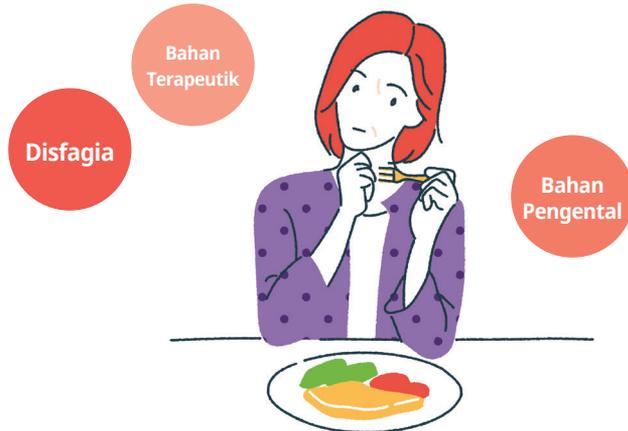
2 Mitos dan Tip Care Food

Mitos 1 ▶ Apakah kesulitan menelan terjadi ketika seseorang bertambah tua?

Jawaban ▶ Tidak. Ketika seseorang menua, kemampuan menelannya secara perlahan melemah karena penurunan fungsi fisik, tetapi kemampuan yang berkurang ini tidak selalu menjadi penghalang. Beberapa orang tua dapat terus menyantap makanan seperti biasa dengan perlahan dan hati-hati. Selain itu, kebiasaan gaya hidup memengaruhi kemampuan menelan dan kondisi, seperti gangguan kognitif, kanker kepala dan leher, stroke, dan penyakit kronis lainnya dapat menyebabkan kesulitan menelan. Ketika kondisi, seperti stroke, makin umum terjadi pada kaum muda. Bahkan pasien muda pun dapat mengalami masalah menelan.

Mitos 2 ▶ Apakah Care Food mengandung bahan-bahan terapeutik?

Jawaban ▶ Mengonsumsi Care Food dengan level sesuai dapat membantu pasien mempertahankan fungsi dasar mengunyah dan menelan, tetapi makan banyak makanan lunak tidak serta merta menyembuhkan disfagia. Meskipun pasien telah mengonsumsi Care Food, masih ada risiko tersedak. Oleh karena itu, pelatihan wicara dan menelan sama pentingnya.



Mitos 3 ▶ Perlukah menambahkan bubuk pengental ke semua makanan dengan meyakini bahwa makin banyak bubuk pengental, makin baik?

Jawaban ▶ Jangan menambahkan bubuk pengental secara sembarangan ke makanan atau air. Banyak orang berpikir bahwa mengentalkan cairan dan makanan membuatnya lebih aman, tetapi pengentalan yang berlebihan sebenarnya dapat meningkatkan risiko tersedak. Hal ini juga dapat menyebabkan pasien menolak makanan, terutama cairan, yang dapat menyebabkan dehidrasi. Kita tidak boleh menggeneralisasi dengan meminta pasien untuk hanya mengonsumsi makanan dengan tambahan bubuk pengental. Kadang-kadang, mengubah posisi makan pasien atau menyesuaikan ukuran porsi juga dapat membantu memastikan menelan dengan aman.



Tip untuk pengasuh:
Pelajari pertolongan pertama!

Pengasuh harus benar-benar memperhatikan makanan yang dibutuhkan penderita disfagia (kesulitan menelan), melibatkan mereka dalam pelatihan rehabilitasi, dan mempelajari pertolongan pertama, terutama menguasai resusitasi jantung paru (CPR) dan teknik penyelamatan orang yang tersedak. Ini karena penderita disfagia memiliki risiko tersedak yang lebih tinggi dan dengan memiliki pengetahuan tentang pertolongan pertama, pengasuh dapat memberikan pertolongan jika pasien tersedak.

3 Instrumen Penilaian Individu

Panduan ini juga membahas alat penilaian konsumsi makanan, Eating Assessment Tool (EAT-10), untuk meningkatkan pemahaman pengguna tentang kemampuan menelan mereka sendiri. Alat ini mengevaluasi kemampuan menelan melalui 10 pertanyaan terkait makan dan kontennya berfungsi sebagai rekomendasi penilaian awal dan hanya untuk referensi. Jika pengguna mengalami kesulitan makan, terutama dalam kasus yang melibatkan kondisi, seperti pneumonia atau batuk, atau jika mereka tidak yakin dalam memilih level minuman yang sesuai, mereka harus meminta nasihat dari profesional. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan rekomendasi yang diberikan oleh profesional.

Eating Assessment Tool (EAT-10)

Sejauh mana Anda mengalami masalah berikut?



Tidak ada masalah



Masalah berat

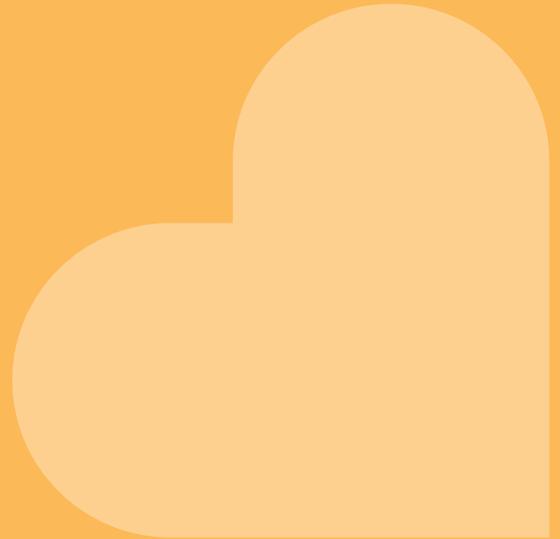
1.	Berat badan saya turun karena saya mengalami kesulitan mengunyah.	0	1	2	3	4
2.	Saya tidak bisa makan bebas di luar karena kesulitan mengunyah.	0	1	2	3	4
3.	Saya harus berusaha keras untuk menelan makanan cair.	0	1	2	3	4
4.	Saya harus berusaha keras untuk menelan makanan padat.	0	1	2	3	4
5.	Saya harus berusaha keras untuk menelan pil.	0	1	2	3	4
6.	Saya merasa kesakitan saat menelan.	0	1	2	3	4
7.	Nikmatnya makan dipengaruhi oleh kemampuan menelan saya.	0	1	2	3	4
8.	Saat saya menelan makanan, ada yang menempel di tenggorokan saya.	0	1	2	3	4
9.	Saya batuk saat makan.	0	1	2	3	4
10.	Saya merasa stres saat menelan.	0	1	2	3	4

Nilai total

Analisis Hasil

Jika nilai totalnya adalah 3 atau lebih tinggi, kemungkinan Anda mengalami kesulitan menelan. Disarankan untuk menghubungi terapis wicara atau profesional kesehatan terkait untuk asesmen lebih lanjut.

Source: Belafsky, Peter C., et al. "Validity and Reliability of the Eating Assessment Tool (EAT-10)." *Annals of Otolaryngology, Rhinology & Laryngology*, vol. 117, no. 12, Dec. 2008, pp. 919-24, <https://doi.org/10.1177/000348940811701210>.



Metode Pengujian

anduan Standar Care Food menggabungkan karakteristik berbagai standar arus umum dan menyesuainya dengan konteks lokal. Beragam kebutuhan pengguna, seperti pengguna individu dan pengguna institusi, juga dipertimbangkan dalam penyusunan panduan ini. Misalnya, pengguna individu dan rumah perawatan mungkin mengutamakan metode pengujian yang sederhana, praktis, dan langsung untuk Care Food guna mengatur menu harian mereka. Di sisi lain, produsen dan pemasok makanan, terutama yang

Kelompok pengguna:

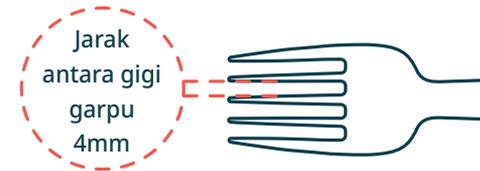


1 Metode Pengujian Pengguna Individu

Metode ini menekankan cara mudah dan praktis bagi pengguna untuk menguji level Care Food. Peralatan yang biasanya digunakan adalah garpu dan sendok. Metode pengujian lain, seperti penggunaan sumpit dan pengujian dengan jari, dijelaskan dalam panduan IDDSI (situs web: <https://iddsi.org/Testing-Methods>).

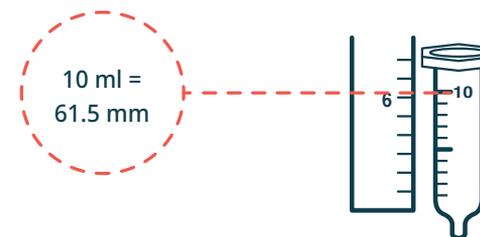
Peralatan yang dibutuhkan untuk pengujian makanan:

- satu garpu (dengan jarak gigi 4 mm)
- satu sendok (sendok logam gaya barat)



Peralatan yang dibutuhkan untuk pengujian minuman:

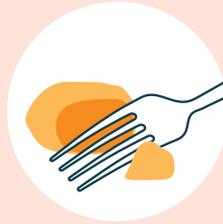
- 1 jarum suntik (panjang 10 ml, skala 61,5 mm)



1.1 Uji Makanan

Level

Tekstur



Tekanan dari garpu yang dipegang bagian sisinya dapat digunakan untuk 'memotong' atau memecah atau mengelupaskan tekstur ini menjadi bagian-bagian kecil



Tekanan dari garpu yang dipegang bagian sisinya dapat digunakan untuk 'memotong' atau memecah atau mengelupaskan tekstur ini menjadi bagian-bagian kecil. Ketika sampel seukuran kuku jempol ditekan dengan gigi garpu hingga kuku jempol memudar menjadi putih, sampel tersebut akan terpampat dan berubah bentuk.



Saat ditekan dengan garpu, partikel makan akan dengan mudah terpisah dan keluar melalui gigi garpu. Partikel tersebut dapat dengan mudah dihaluskan dengan sedikit tekanan dari garpu.

-  Dewasa: 4 mm
-  Anak: 2 mm



Sampel diletakkan dalam timbunan di atas garpu; sebagian kecil sampel mungkin akan mengalir dan membentuk ekor pendek di bawah gigi garpu, tetapi tidak mengalir atau menetes secara terus menerus melalui gigi garpu

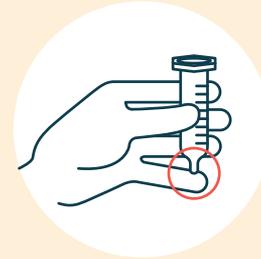
Sumber: Contoh di atas didasarkan pada IDDSI Fork Pressure test / IDDSI Fork Drip test / IDDSI Spoon Pressure test. Untuk metode pengujian lainnya, silakan lihat di situs web IDDSI: <http://iddsi.org/testing-methods>



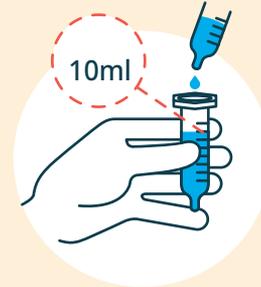
1.2 Uji Minuman

- Lepaskan pelindung
- Tutup nozel dengan jari dan isi cairan sebanyak 10 ml
- Lepaskan nozel dan mulai timer
- Hentikan pada detik ke-10, tutup nozel dengan jari untuk menghentikan aliran cairan, dan ukur sisa cairan di dalam jarum suntik untuk menganalisis levelnya

Level	Sisa cairan di dalam jarum suntik pada detik ke-10
	Kurang dari 1 ml
	1 - 4 ml
	4 - 8 ml
	> 8 ml
	Tidak ada



Lepaskan pelindung



Tutup nozel dengan jari dan isi cairan sebanyak 10 ml



Lepaskan nozel dan mulai timer



Hentikan pada detik ke-10, tutup nozel dengan jari untuk menghentikan aliran cairan, dan ukur sisa cairan di dalam jarum suntik untuk menganalisis levelnya

Sumber: Contoh di atas didasarkan pada IDDSI Flow Test. Untuk metode pengujian lainnya, silakan lihat di situs web IDDSI: <http://iddsi.org/testing-methods>



1.3 Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pengujian Pengguna Individu

Metode pengujian dan persiapan

- Standar pengujian untuk semua level makanan didasarkan pada konsistensi makanan saat dikonsumsi. Level hidangan siap saji ditentukan oleh bahan dengan level kepadatan tertinggi (yaitu, paling padat). Misalnya, dalam hidangan Daging Sapi dan Tomat, daging sapi berada pada level 6 sedangkan tomat berada pada level 4. Seluruh hidangan dinilai berdasarkan level tertinggi, yaitu 6.

Metode kategorisasi makanan

- Beberapa makanan dengan kandungan pati tinggi, seperti kentang dan ubi jalar, memiliki viskositas yang lebih tinggi dibandingkan dengan bahan lainnya, sehingga kurang cocok untuk penderita disfagia. Gumpalan adalah perbedaan utama antara level 4 dan 5. Metode persiapan makanan, seperti pelumatan, dapat membuat makanan menjadi lembut dan halus sementara enzim dapat memecah protein makanan menjadi bentuk yang lebih kecil atau bebas gumpalan, biasanya cocok untuk hidangan lunak level 4.
- Jeruk dan buah-buahan berair lainnya sulit untuk mencapai level 5 karena konsistensi jus yang encer.

Pengguna

- Pengguna dapat dengan mudah mempersiapkan makanan hingga level 5 menggunakan metode pelumatan tradisional untuk membuat makanan cincang dan lembap (perhatikan apakah terdapat kelebihan air atau viskositas).
- Dalam berbagai metode memasak Care Food, teknik memasak tradisional dan pelumatan atau persiapan hidangan lembut dengan pengental juga efektif untuk mendapatkan hidangan level 5.
- Semua hidangan harus diperiksa sebelum dikonsumsi untuk menentukan apakah hidangan tersebut sesuai bagi pengguna.

Misalnya, hidangan siap saji Babi Asam Manis mungkin sulit mencapai level 6 (karena sulitnya melunakkan lapisan luar yang digoreng), tetapi dapat disiapkan menjadi makanan cincang dan lembap level 5 melalui metode, seperti pemotongan atau pelumatan.

- Hidangan lunak yang disiapkan dengan pengental mungkin memiliki kepadatan nutrisi yang lebih rendah karena telah diencerkan dibandingkan dengan hidangan puree.

Tip Memasak

Selain metode pengujian, panduan ini juga menjelaskan teknik memasak dasar untuk mempersiapkan Care Food untuk membantu pengguna memperoleh keterampilan yang relevan dengan mudah. Bagian berikut menguraikan metode memasak umum, peralatan, dan hal-hal yang perlu diperhatikan saat mempersiapkan Care Food.

1 Metode Memasak Care Food

Saat menyiapkan Care Food, Care Food Initiative mengategorikan metode persiapan ke dalam tiga pendekatan utama yang dikenal sebagai "Three Approaches of Care Food (Tiga Pendekatan Care Food)": Pendekatan Mempertahankan Bentuk Asli Makanan, Pendekatan Tata Saji Kreatif, dan Pendekatan Perubahan Bentuk.

Pendekatan-pendekatan ini umumnya melibatkan berbagai metode memasak dan dapat digunakan untuk menyiapkan makan dengan berbagai level secara bersamaan. Misalnya, juru masak dapat menggunakan teknik memasak lambat untuk melunakkan makanan atau bahan pengental untuk mendapatkan tekstur lunak yang sama.

1.1 Metode Mempertahankan Bentuk Asli Makanan

Memanfaatkan berbagai metode memasak, seperti memasak lambat, memasak bertekanan, dan bahan pelunak makanan, untuk mempertahankan penampilan asli makanan.

Contoh:

Salmon kukus dengan bit merah, yogurt raspberry, bacon asap, edamame, dan kentang tumbuk



Pindai untuk melihat
Recipe

Semur babi dengan tahu fermentasi dan akar teratai



Pindai untuk melihat
Recipe

1.2 Pendekatan Tata Saji Kreatif

Tata saji kreatif dengan teknik pencampuran atau pemotongan. Contoh: peralatan penyajian dan tata saji.

Contoh:

Nasi kerapu dengan saus jagung manis dan telur



Pindai untuk melihat
Recipe

Tumis daging sapi dengan sayuran hijau



Pindai untuk melihat
Recipe

1.3 Pendekatan Perubahan Bentuk

Tambahkan bahan pengental atau bubuk enzim, atau manfaatkan bahan-bahan yang membantu dalam pembentukan, misalnya ubi Cina. Buat tekstur yang diinginkan dengan teknik pencampuran, pemanasan, dan pembentukan.

Contoh:

Ikan cetak



Pindai untuk melihat
Recipe

Sayap ayam dengan jamur shiitake dan kastanye



Pindai untuk melihat
Recipe

2 Basic Cooking Methods and Tools (Partial List)

Users can use various cooking methods and tools to create different shapes and levels of Care Food.

2.1 Basic Cooking Methods

- Boiling: Cooking food in a large amount of boiling water until fully cooked.
- Steaming: Using steam generated from boiling water to cook the food.
- Braising: Pre-frying or sautéing the food and then simmering it in water or broth over low heat until tender.
- Pan-frying: Cooking food with a small amount of hot oil.
- Stir-frying: Quickly tossing and stirring food over medium to high heat until cooked.

2.2 Basic Cooking Tools

- General cooking utensils: frying pans, steamers, etc.
- Specialized cooking utensils: blenders, pressure cookers, slow cookers, etc.
- Measuring tools: electronic scales, measuring cups, etc.
- haping tools: silicone moulds, aluminium foil, etc.

3 Common Thickening Methods

There are several common methods to achieve thickening effects for food and drinks. Here are some methods listed for reference. Firstly, natural reduction by cooking to concentrate ingredients; secondly, using ingredients with pure natural thickeners; thirdly, incorporating thickening agents during cooking.

3.1 Natural Reduction Cooking Methods

- Evaporation reduction: continued heating causes water in the broth to evaporate due to high temperatures, resulting in natural broth thickening
- Sugar reduction: adding sugar to increase broth density, causing the broth to become thicker as it cooks
- Cornstarch reduction: dissolving starch in water and adding it to the broth, heating until it thickens
- Natural reduction: ingredients containing collagen proteins release viscous proteins during heating, naturally thickening the broth

3.2 Using Ingredients with Pure Natural Thickeners (Partial List)

- Containing polysaccharides
 - Starches: cornstarch, potato starch, tapioca starch, glutinous rice flour, sticky rice flour, kudzu root starch, root vegetables (yam, Chinese yam), arrowroot flour
 - Natural plant gums: agar powder, guar gum, xanthan gum
 - Fruit pectin
- Containing protein
 - Egg whites
 - Collagen
 - Fish gelatine powder / gelatine powder
 - Tofu
- Containing fat
 - Oil
 - Butter
 - Lar

3.3 Adding Thickening Agents

- Starch-based thickening agents
- Xanthan gum-based thickening agents

4 Pilihan Bahan Pengental dan Pengental

Saat memasak, Anda dapat memilih bahan pengental dan pengental yang tepat berdasarkan penilaian kemampuan menelan pengguna oleh terapis wicara. Saat ini, terdapat berbagai jenis bahan pengental yang tersedia bagi penderita disfagia dan pengasuh. Berikut adalah ringkasan karakteristik, manfaat, dan kekurangan dari dua jenis bahan pengental yang umum digunakan.

Berbahan dasar tepung: tepung yang dimodifikasi adalah bahan pengental tradisional yang diekstraksi dan diolah dari tanaman dengan kandungan pati tinggi, seperti jagung.

Kelebihan	Kekurangan
<ul style="list-style-type: none"> Relatively inexpensive 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menyisakan residu di mulut atau tenggorokan Jumlah yang diperlukan lebih banyak

Gom xanthan: Gom xanthan adalah jenis pengental yang diproduksi melalui fermentasi bakteri

Kelebihan	Kekurangan
<ul style="list-style-type: none"> Jumlah yang diperlukan lebih sedikit Mempertahankan kejernihan dalam minuman Tahan terhadap enzim pencernaan dalam air liur, menjaga kekentalan minuman Stabilitas tinggi, viskositas tetap sama seiring waktu 	<ul style="list-style-type: none"> Harga relatif mahal Dapat menyebabkan diare ringan jika digunakan secara berlebihan

Di atas adalah metode yang disarankan untuk mengentalkan makanan atau minuman. Untuk menyesuaikan tekstur agak tidak terlalu kental, Anda dapat mencoba menambahkan bahan-bahan berikut sebagai pengganti air (tambahkan secara bertahap untuk mencegah pencairan berlebihan):

- Kaldu bening
- Saus daging sapi
- Jus buah
- Mentega cair
- Produk susu
- Keju

Sumber:

1. Nestlé Health Science: Thickenup® Clear, <https://bit.ly/3Kbj4Ea>.

2. Vilardell, N., et al. "A Comparative Study between Modified Starch and Xanthan Gum Thickeners in Post-Stroke Oropharyngeal Dysphagia." *Dysphagia*, vol. 31, no. 2, 2015, pp. 169-179., <https://doi.org/10.1007/s00455-015-9672-8>.

5 Elemen Memasak

Saat memasak Care Food, selain menggunakan alat dan metode memasak yang sesuai, ada faktor lain yang dapat memengaruhi konsistensi makanan.

5.1 Kandungan Pati

Makanan dengan kandungan pati tinggi, seperti nasi atau kentang, cenderung menjadi lebih kental saat dilumatkan menjadi puree. Jenis makan ini mungkin tidak cocok bagi penderita disfagia. Tambahkan sedikit minyak goreng selama pelumatan untuk mencegah peningkatan viskositas yang cepat.

5.2 Kandungan Lemak

Makanan dengan kandungan lemak lebih tinggi biasanya lebih kental daripada makanan dengan kandungan lemak lebih rendah. Misalnya, daging yang dilumatkan cenderung lebih kental daripada sayuran yang dilumatkan.

5.3 Kandungan Air

Makanan dengan kandungan air lebih tinggi memiliki viskositas yang lebih tinggi. Misalnya, makanan yang dihaluskan lebih kental daripada makanan yang diiris atau dipotong dadu.

5.4 Kandungan Protein

Protein meningkatkan kelekatan makanan, memperkuat strukturnya, dan meningkatkan intensitas pengunyahan. Makanan yang kaya protein, seperti daging dan telur, memiliki kelekatan yang lebih tinggi sehingga variasi teksturnya kurang terlihat.

5.5 Total Luas Permukaan Makanan

Makin halus makanan dicincang, makin besar luas permukaan total partikel makanan, yang meningkatkan tegangan permukaan dan kepadatan antarpartikel.

6 Elemen Nutrisi

Jumlah, variasi, dan kandungan nutrisi makanan berperan dalam kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Saat menyiapkan Care Food, penting untuk memastikan bahwa nutrisi yang diberikan sudah memadai.

6.1 Penyebab Gizi Buruk pada Penderita Disfagia

- Perubahan tekstur makanan dapat mengurangi daya tarik makanan sehingga menyebabkan penurunan nafsu makan
- Keterbatasan alat dan teknik memasak
- Penambahan terlalu banyak air saat melumatkan makanan dapat mengencerkan nutrisi
- Ketakutan akan tersedak dapat menyebabkan penurunan asupan makanan

6.2 Kebutuhan Gizi Utama Penderita Disfagia

Masalah 1: Kekurangan cairan

Penderita disfagia mungkin menghindari minum air karena takut tersedak atau menolak minuman kental karena teksturnya yang tidak menarik. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan cairan, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan sembelit.



Saran

- Sajikan minuman bersamaan dengan makanan
- Letakkan minuman di tempat yang mudah dijangkau pasien dan berikan petunjuk visual
- Gunakan cangkir yang berwarna dan mudah digenggam dan letakkan di tempat yang terlihat oleh pasien
- Tawarkan makanan dengan kandungan air tinggi (misalnya, bubur atau buah-buahan)
- Sediakan minuman dengan berbagai jenis dan suhu

Masalah 2: Kekurangan Serat

Sayuran berserat sulit dikunyah dan, jika sayuran tersebut dilumatkan hingga halus, kandungan seratnya akan berkurang sehingga berpotensi menyebabkan sembelit.



Saran

- Pilih daun yang lembut (misalnya, bayam, bayam merah, atau labu)
- Buang serat kasar (misalnya, kupas bagian berserat dari seledri)
- Tambahkan bahan-bahan kaya serat dan larut air (misalnya, jamur, jamur kuping, atau ubi Cina)
- Konsumsi umbi berpati sebagai makanan pokok (misalnya, kentang, ubi jalar, talas, atau labu kuning)

Masalah 3: Kekurangan Asupan Protein

Tekstur daging yang keras sulit dikunyah dan ditelan oleh penderita disfagia, yang berpotensi menyebabkan berkurangnya massa otot.



Saran

- Gunakan daging cincang
- Buang urat dan fascia
- Tambahkan telur kukus, tahu, ikan fillet, dan hidangan serupa
- Rendam daging dengan tepung maizena dan putih telur
- Konsumsi suplemen makanan tinggi protein sesuai anjuran ahli gizi

Masalah 4: Kekurangan Asupan Vitamin B12

Vitamin B12 biasanya ditemukan dalam protein hewani, tetapi tekstur daging yang keras bisa membuat pasien disfagia sulit mengunyah dan menelan. Kekurangan vitamin B12 yang berkepanjangan dapat menyebabkan anemia pernisiiosa dengan gejala, seperti kelelahan, sembelit, penurunan nafsu makan, dan penurunan berat badan, serta gangguan neurologis, seperti mati rasa pada anggota gerak, jatuh, gangguan kognitif, dan kerusakan saraf optik.



Saran

- Gunakan daging cincang
- Tambahkan telur kukus, tahu, ikan fillet, dan hidangan serupa
- Rendam daging dengan tepung maizena dan putih telur

Sumber:

1. June Lee, ahli gizi terdaftar di Australia
2. Finestone, Hillel M., et al. "Quantifying Fluid Intake in Dysphagic Stroke Patients: A Preliminary Comparison of Oral and Nonoral Strategies." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, vol. 82, no. 12, 2001, pp. 1744–1746., <https://doi.org/10.1053/apmr.2001.27379>.
3. Nowson, Caryl A et al. "Energy, protein, calcium, vitamin D and fibre intakes from meals in residential care establishments in Australia." *Asia Pacific journal of clinical nutrition* vol. 12,2 (2003): 172-7.
4. Wright, L., et al. "Comparison of Energy and Protein Intakes of Older People Consuming a Texture Modified Diet with a Normal Hospital Diet." *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, vol. 18, no. 3, 2005, pp. 213–219., <https://doi.org/10.1111/j.1365-277x.2005.00605.x>.

6.3 Makanan Umum Kaya Nutrisi

- Alpukat:
Setiap alpukat berukuran sedang mengandung 320 kalori, setara dengan energi dari 1,5 mangkuk nasi, 5 sendok teh minyak, dan kandungan serat dari 8 mangkuk sawi hijau
- Produk susu:
Dua irisan keju cheddar setara dengan energi dari 1 mangkuk nasi, 3 sendok teh minyak, dan kandungan protein dari 1,5 butir telur
- Selai kacang:
Dua sendok makan selai kacang setara dengan energi dari 2 mangkuk nasi, 3 sendok teh minyak, dan kandungan protein dari 1 butir telur.
- Jus buah, madu:
Dua sendok makan madu setara dengan energi dari setengah mangkuk nasi.

7 Makanan Berisiko Tinggi

Penderita disfagia tidak boleh mengonsumsi makanan tertentu yang berisiko tinggi untuk mencegah aspirasi atau tersedak.



Contoh untuk referensi



Makanan Keras atau Kering

Kacang, roti berkerak keras, dll.



Makanan Kental dan Keras

Kubus keju, kue beras, bola ketan, dll.



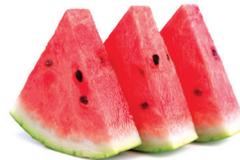
Makanan Rapuh dan Lembek

Kukis, dadar gulung, dll.



Makanan Bertekstur Campuran

Bubur nasi, sup mie, bubur Teochew, dll.



Makanan Berair atau Berbiji

Semangka, jeruk, lobak putih, dll.



Makanan yang Meleleh di Mulut

Es krim, cokelat, dll.



Makanan dengan Partikel Kecil

Biji wijen, daun bawang cincang, dll.



Makanan yang Menyerap Air Liur dan Mengembang

Roti, dll.



Makanan Bertekstur Licin

Kue beras kukus, agar-agar, dll.

8 Metode Pemanasan Ulang

Memanaskan kembali produk Care Food yang disiapkan sendiri, dalam kemasan, atau beku memerlukan perhatian khusus, terutama saat menggunakan bahan pengental dalam persiapan makanan. Pemanasan ulang yang salah dapat mengubah tekstur makanan dan bisa membahayakan penderita disfagia.

8.1 Peralatan dan Metode Umum

- Kukusan/panci: letakkan makanan di dalam kukusan/panci dan panaskan di atas air mendidih tergantung apakah makanan tersebut perlu dicairkan hingga suhu ruangan atau ditutup dengan pembungkus tahan panas
- Microwave: letakkan makanan di dalam microwave untuk dipanaskan tergantung apakah makanan tersebut perlu dicairkan hingga suhu ruangan atau ditutup dengan pembungkus tahan panas

8.2 Hal yang Perlu Diperhatikan

- Disarankan untuk segera mengonsumsi makanan yang dipanaskan kembali dan jangan memasukkan kembali makan tersebut ke dalam freezer untuk mempertahankan teksturnya.
- Saat memanaskan kembali makanan yang mengandung bahan pengental, pemanasan berlebih dapat membuat tekstur makanan menjadi seperti pasta. Jika tekstur makanan setelah dipanaskan ulang tidak memenuhi kebutuhan penderita disfagia, jangan dikonsumsi.
- Metode dan waktu pemanasan ulang dapat bervariasi tergantung sejumlah faktor, seperti jenis bahan, jumlah, dan karakteristik pengental, dll. Metode di atas hanya sebagai referensi.
- Masing-masing merek produk Care Food mungkin memiliki petunjuk pemanasan ulang sendiri-sendiri. Harap ikuti petunjuk pemanasan ulang pada kemasan produk.

Resep Care Food

Breakfast



Cukup kental

Bubur Kinoa Labu

Bahan:

150 g labu, 10 g kinoa, 300 g beras, 2.100 ml air*, 5 g garam, minyak secukupnya

Resep:

1. Buang biji labu dan kupas kulitnya, cuci bersih, lalu potong dadu.
2. Bilas kinoa dan rendam dalam air selama 10 menit.
3. Masak kinoa dalam 600 ml air dengan suhu ruangan hingga muncul lingkaran putih di permukaan (sekitar 8—10 menit). Tiriskan kinoa dan biarkan dingin, lalu lumatkan hingga menjadi pasta.
4. Rebus potongan labu dalam air mendidih selama sekitar 5—10 menit. Tiriskan labu dan biarkan dingin, lalu lumatkan hingga menjadi pasta. Jangan buang sisa air rebusan labu karena akan digunakan untuk membuat bubur
5. Cuci beras dan rendam selama sekitar 30 menit hingga 1 jam. Masak beras dalam 1.500 ml air mendidih (termasuk air labu) dengan api besar selama sekitar 30 menit, lalu kecilkan api menjadi sedang selama 30 menit lagi. Aduk sesekali agar tidak lengket di bagian bawah, lalu tambahkan garam sebagai penyedap rasa.
6. Setelah itu, matikan api, lalu lumatkan bubur hingga menjadi pasta.
7. Letakkan dasar bubur ke dalam mangkuk, tambahkan pasta labu dan pasta kinoa, aduk rata, dan bubur siap disajikan. Jika perlu menyesuaikan kekentalan untuk level makan lainnya, Anda bisa menambahkan air secukupnya untuk menyesuaikan konsistensinya.

Perlu diingat:

1. Hindari membuat makanan terlalu kental.
2. Penampilan hidangan yang disiapkan dengan metode ini akan lebih menarik. Jika ingin menghemat waktu, Anda bisa langsung memasak labu dan beras bersamaan saat membuat dasar bubur, lalu lumatkan hingga menjadi pasta.
3. Jika Anda tidak suka menggunakan api terbuka untuk memasak bubur, Anda juga bisa menggunakan penanak nasi listrik.
4. Anda bisa menambahkan air dan minyak pada beras agar tidak terlalu lengket. Ini tidak hanya mencegah bubur menjadi terlalu lengket tetapi juga memudahkan pengasuh untuk memberikan bubur kepada penderita disfagia tanpa perlu menyiapkan bubur secara terpisah.
5. Jumlah air dapat disesuaikan dengan kebutuhan.
6. Segera konsumsi hidangan ini setelah disiapkan untuk mencegah perubahan konsistensi jika makanan dibiarkan terlalu lama.

*Jumlah air dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 3, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 3.



**Lunak &
dipotong
kecil-kecil**

Tumis Bihun Sapi Saus Sate

Bahan:

Beef (sliced beef) 200 g, rice vermicelli 1 block, onion 30 g, satay sauce 10 g, garlic paste 10 g, curry paste 5 g, smooth peanut butter 10 g, yellow curry powder 5 g, soy sauce 5 g, brown sugar 5 g, salt 2 g, pepper to taste, cornstarch as necessary, baking soda as necessary

Resep:

1. Iris tipis daging sapi dan marinasi dengan garam, gula merah, lada, tepung maizena, dan soda kue (rasio 50:1) selama sekitar 30 menit. Iris tipis bawang bombay, lalu sisihkan.
2. Campurkan saus sate, pasta kari, bubuk kari kuning, kecap asin, gula merah, dan selai kacang halus untuk membuat saus sate.
3. Tumis pasta bawang putih dan irisan bawang bombay hingga harum, kemudian tambahkan irisan daging sapi dan tumis selama sekitar 2 menit. Tambahkan saus sate dan air secukupnya, lalu tumis hingga tercampur rata. Setelah saus mendidih, tambahkan campuran tepung maizena dan air untuk mengentalkannya.
4. Karena daging sapi mungkin memiliki urat, setelah mematikan api, gunakan blender untuk menghancurkan daging dan saus hingga menjadi potongan kecil atau daging cincang guna memastikan tidak ada potongan besar atau keras.

5. Masak bihun beras dalam air mendidih selama sekitar 5—6 menit atau lebih lama agar bihun beras menyerap lebih banyak air dan menjadi lebih lembut dan kenyal. Setelah bihun matang, tiriskan dan potong menjadi potongan sepanjang ruas jari (1,5 cm atau lebih pendek). Anda bisa menambahkan sedikit minyak goreng untuk mencegah bihun saling menempel.
6. Letakkan bihun beras di piring atau mangkuk, lalu tambahkan daging sapi dan sausnya, lalu aduk rata.

Perlu diingat:

1. Perhatikan baik-baik saat mencampur bihun dan saus secara merata saat makan agar bihun tidak terlalu kering dan menyebabkan batuk.
2. Irisan daging sapi bisa diganti dengan daging sapi cincang. Tambahkan sedikit air saat menumis untuk menjaga kelembapan daging. Tumis selama 2—3 menit.
3. Gunakan selai kacang halus tanpa butiran yang cocok untuk penderita disfagia.
4. Untuk pasien yang membutuhkan makanan Level 4, Anda dapat menggunakan blender dengan sedikit air panas untuk melumatkan bihun menjadi pasta. Oleskan di atas piring dan gunakan garpu untuk membuat tekstur di permukaannya. Daging sapi juga harus dilumatkan menjadi pasta.
5. Daun ketumbar hanya digunakan sebagai hiasan dan tidak memenuhi persyaratan Level 6 dalam Panduan Standar Care Food.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 6, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 6.(IDDSI) Level 6



Pindai untuk melihat
Breakfast Cooking
Demonstrations

Lunch



Mudah
Dikunyah

Bakso Rebus

Bahan:

- Bakso: 250 g daging babi giling, 1 sendok teh pasta jahe, 80 g kentang tumbuk, 3 buah jamur shiitake (rendam dan cincang), 1/2 buah sosis Cina (potong dadu), 1 butir putih telur, 150 g baby bok choy, 200 g kaldu ayam, 1 sendok teh tepung maizena, 1 sendok teh gula merah
- Marinasi: 3 sendok teh kecap asin, 1 sendok teh gula merah, 2 sendok teh tepung maizena, sejumput lada, sedikit minyak wijen
- Saus: 2 sendok teh kecap asin, 1/2 sendok teh kecap hitam, 1 sendok teh saus tiram, 1 sendok teh gula merah, sedikit minyak wijen
- Campuran pengental: 1 sendok teh tepung maizena, 1 sendok makan air

Resep:

1. Rendam jamur shiitake dalam air panas selama 15 menit, hilangkan batang tebalnya, dan hanya gunakan bagian atasnya yang berwarna hitam. Cincang halus atau tumbuk hingga menjadi pasta, lalu kukus selama 15 menit. Sebagai alternatif, Anda dapat menggunakan air rendaman jamur untuk mendapatkan rasanya.
2. Kupas dan cincang kentang, lalu kukus selama 15 menit. Setelah selesai, angkat dan sisihkan.

3. Potong dadu sosis Cina, lalu kukus selama 15 menit. Kemudian, gunakan blender untuk menghaluskan sosis Cina, jamur shiitake, dan kentang hingga halus. Tambahkan sedikit air jika perlu.
4. Potong dadu baby bok choy, lalu sisihkan.
5. Campur daging babi giling, pasta jahe, kentang tumbuk, pasta jamur shiitake, pasta sosis Cina, putih telur, tepung maizena, dan bahan marinasi hingga tercampur rata dan lengket. Dinginkan di lemari es selama 30 menit.
6. Bagi adonan daging babi menjadi 8 bagian. Basahi tangan Anda sedikit dengan air atau minyak, lalu bentuk masing-masing bagian menjadi bakso. Goreng bakso hingga permukaannya sedikit keemasan. Tidak perlu matang sepenuhnya.
7. Tuangkan kaldu ayam dan campuran saus ke dalam panci, didihkan dengan api sedang, lalu tutup dan didihkan selama sekitar 15 menit. Tambahkan baby bok choy, lalu didihkan lagi dengan api sedang selama 15 menit lagi hingga bakso dan baby bok choy menjadi empuk. Terakhir, tambahkan campuran tepung maizena dan air, lalu sesuaikan kekentalan saus sesuai selera Anda.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 7EC, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 7EC.



Puree

Ayam Tenderloin Empat Sayuran dengan Saus Kari Kelapa (Makanan Lunak)

Bahan:

- 1 kepala kecil brokoli, 1 buah wortel, 1 buah terong, 2 buah kentang, 200 g ayam tenderloin, bahan pengental sesuai kebutuhan
- Saus kari kelapa: 2,5 sendok teh bubuk kunyit, 2 sendok makan mentega, 3/4 cangkir kaldu ayam, 50 g krim ringan atau susu, 100 g santan, 1/4 sendok teh gula putih, 1/4 sendok teh garam
- Campuran pengental: 1 sendok makan tepung maizena, 3 sendok makan air

Resep:

1. Kupas dan potong dadu wortel. Kukus dengan api sedang selama 25 menit. Masukkan 140 g wortel, 160 ml air, dan 3,5 g bahan pengental ke dalam blender. Lumatkan hingga lembut tanpa gumpalan.
2. Kupas dan potong dadu kentang. Kukus dengan api sedang selama 25 menit. Masukkan 150 g kentang, 150 ml air, dan 3,7 g bahan pengental ke dalam blender. Lumatkan hingga lembut tanpa gumpalan.
3. Rendam brokoli dalam air garam, lalu potong kecil-kecil. Kukus dengan api sedang selama 10 menit. Masukkan 200 g brokoli, 220 ml air, dan 4,1 g bahan pengental ke dalam blender. Lumatkan hingga lembut tanpa gumpalan.

4. Potong dadu terong setelah dibuang batang dan kulitnya, lalu blansir/celurkan dengan api sedang selama 10 menit. Lumatkan 190 g terong, 220 ml air, dan 4,7 g bahan pengental dalam blender hingga lembut tanpa gumpalan.
5. Cuci ayam tenderloin, lalu blansir dengan api sedang selama 10 menit. Lumatkan 180 g ayam tenderloin, 280 ml air, dan 4,8 g agen pengental dalam blender hingga lembut tanpa gumpalan.
6. Panaskan kembali bahan-bahan yang telah dihaluskan secara terpisah dalam panci dan tuang ke dalam cetakan silikon untuk membentuknya. Setelah bahan-bahan tersebut dingin dan mengeras, keluarkan dari cetakan dan letakkan di piring saji.
7. Saus kari kelapa: lelehkan mentega di atas api kecil, lalu tambahkan kaldu ayam, krim ringan (atau susu), dan santan. Didihkan. Tambahkan bubuk kunyit, garam, dan gula putih. Terakhir, tambahkan campuran air tepung maizena untuk mengentalkan saus hingga mencapai konsistensi level 4. Setelah siap, siram saus di atas hidangan dan sajikan.

Perlu diingat:

Memanaskan Care Food dapat membuat rasanya lebih enak saat dikonsumsi. Namun, hindari pemanasan berlebih karena dapat mengubah tekstur Care Food dan meningkatkan risiko bagi penderita disfagia saat makan.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 4, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 4.



Dicairkan

Sup Vegan Agrocybe Aegerita dan Kastanye

Bahan:

80 g jamur agrocybe aegerita, 35 g bunga cordyceps, 20 g kurma merah, 15 g goji berry, 30 g ubi Cina, 25 g longan kering, 100 g kastanye (dikupas), garam secukupnya, 4.000 ml air

Resep:

1. Rendam ubi Cina dan kastanye dalam air dengan suhu ruangan selama 30 menit terlebih dahulu atau rendam semalaman di dalam lemari es.
2. Cuci semua bahan. Potong dadu jamur agrocybe aegerita, lalu cuci kembali.
3. Masukkan ubi Cina dan kastanye ke dalam kantong.
4. Letakkan semua bahan dan air ke dalam panci. Didihkan dengan api besar selama 30 menit, lalu kecilkan api hingga sedang-rendah dan didihkan selama 2,5 jam. Setelah mematikan api, tambahkan garam sesuai selera.
5. Keluarkan ubi Cina dan kastanye. Gunakan blender untuk melumatkannya menjadi pasta.
6. Campurkan sup dan pasta ubi Cina-kastanye bersamaan. Sesuaikan konsistensi sup agar mencapai Level 3.

Perlu diingat:

Perlu diperhatikan bahwa sup tidak boleh terlalu kental.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 3, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 3.



Pindai untuk melihat
Lunch Cooking
Demonstrations

Dinner



Dicincang & lembap

Fillet Ikan Kukus dengan Saus Kacang Hitam

Bahan:

Ikan pangasius, 10 g kacang hitam, 5 g pasta jahe, 5 g pasta bawang putih, 5 g daun bawang cincang, gula pasir, kecap asin, garam

Resep:

1. Cincang halus kacang hitam menjadi pasta, campur dengan pasta jahe, pasta bawang putih, sedikit gula pasir, kecap asin, garam, dan sedikit air hingga tercampur rata.
2. Lunakkan ikan pangasius dan potong dadu. Kukus hingga matang, lalu tumbuk ikan menjadi pasta.
3. Potong daun bawang menjadi potongan lebih kecil dari 0,4 x 1,5 cm.
4. Letakkan fillet ikan di atas piring, oleskan saus kacang hitam dan taburkan daun bawang di atas ikan, tutup dengan plastik wrap, lalu kukus beberapa menit sampai matang.

Perlu diingat:

Setelah mengukus fillet ikan, mungkin ada sisa air yang perlu ditiriskan atau diseka.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 5, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 5.



Dicincang
& lembap

Risotto Portugis dengan Kerang Sipping

Bahan:

- 6 buah kerang sipping (dicincang)
- 2 batang stik kepiting (dicincang)
- 1 bawang bombay (dicincang)
- 3 buah tomat matang
- 3 siung bawang putih, dicincang halus
- 200 g Beras Italia (Arborio Rice)
- (Catatan: Bahan-bahan di atas sebaiknya dipotong dengan panjang tidak lebih dari 0,4 x 0,4 cm)
- 500 ml kaldu ayam
- 2 sendok makan minyak zaitun
- Sedikit mentega
- Garam/merica secukupnya
- Sedikit air perasan lemon
- Sedikit kulit lemon

Resep:

1. Cincang kerang, stik kepiting, dan bawang bombay. Panaskan wajan, masukkan bawang bombay. Tambahkan minyak zaitun setelah bawang bombay sudah digoreng hingga kering.
2. Tambahkan bawang putih cincang. Pan-fry the meatballs until the surface is golden brown, about 70% cooked, then set aside.
3. Tambahkan Arborio Rice (tidak perlu dibilas), lalu tumis.
4. Kupas dan potong tomat, tambahkan ke dalam wajan, lalu tumis.

5. Tambahkan kaldu ayam secara perlahan. Setelah air mendidih, kecilkan api.
6. Tutup wajan dan masak selama 20 menit. Selama 20 menit, jika terasa sedikit kering, tambahkan sedikit air dan masak lagi.
7. Setelah 20 menit, tambahkan kerang, stik kepiting, kaldu ayam, air perasan lemon, dan kulit lemon.
8. Tambahkan mentega, lalu aduk rata. Angkat dari api. Tutup wajan dan diamkan selama tiga menit.

Tip Care Food:

- Beras Italia Arborio Rice lebih lunak, cocok untuk penderita disfagia.
- Cincang halus bawang putih cincang. Bawang putih cincang bisa matang dengan cepat, jadi jangan memasukkannya terlalu awal ke dalam wajan.
- Langsung tuangkan Beras Italia Arborio Rice. Tidak perlu dibilas sebelum dimasak.
- Sisakan sedikit kaldu ayam. Kemudian, tuangkan ke dalam wajan.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 5, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 5.(IDDSI) Level 6



**Lunak &
dipotong
kecil-kecil**

Bakso dengan Saus Tomat

Bahan:

- 200 g daging sapi cincang, 100 g daging babi cincang, 50 g bawang bombay, 1 butir telur, 20 g bubuk keju parmesan, 1 sendok teh tepung maizena, 1 sendok teh gula merah, 2 sendok teh paprika, lada hitam, garam, 10 ml susu, minyak zaitun, mentega, 10 g pasta bawang putih, 3 buah tomat.
- Campuran pengental: 1 sendok teh tepung maizena, 1 sendok makan air

Resep:

1. Potong dadu bawang bombay. Tumis bawang bombay dengan sedikit minyak zaitun dengan api sedang hingga lunak (sekitar 3 menit), kemudian sisihkan.
2. Kupas dan potong tomat.
3. Campur daging sapi cincang, daging babi cincang, minyak zaitun, bawang bombay yang sudah ditumis, paprika, telur, susu, bubuk keju parmesan, garam, dan lada hitam secara bersamaan. Tutup dengan plastik wrap dan dinginkan dalam lemari es selama sekitar 30 menit.
4. Keluarkan adonan daging dan bagi menjadi 4—5 bagian. Basahi tangan Anda sedikit dengan sedikit air/minyak, lalu bentuk masing-masing bagian menjadi bakso. Goreng bakso sampai permukaannya kecoklatan, sekitar 70% matang, kemudian sisihkan.

5. Gunakan sisa minyak untuk menumis pasta bawang putih cincang dan bawang bombay cincang. Tambahkan tomat yang sudah dikupas, saus tomat, sedikit air, garam, gula merah, dan lada hitam. Didihkan, kemudian kecilkan api menjadi sedang-rendah. Hancurkan potongan tomat saat sedang merebus, lalu tambahkan campuran tepung maizena untuk mengatur kekentalan saus. Gunakan blender untuk melumatkan saus hingga halus tanpa gumpalan. Masukkan kembali bakso yang sudah dimasak ke dalam wajan, tuangkan saus di atasnya, dan masak dengan api sedang-rendah selama sekitar 3 menit. Sajikan hidangan dan taburkan bubuk keju parmesan di atasnya.

Perlu diingat:

1. Perhatikan agar saus tidak terlalu lengket.
2. Setelah memotong tomat menjadi empat bagian, Anda dapat menggunakan pisau untuk mengupas kulitnya secara perlahan. Sebagai alternatif, Anda dapat membuat tanda X dangkal di bagian bawahnya, masukkan tomat ke dalam air mendidih selama sekitar 2—3 menit, lalu pindahkan ke air es untuk mendinginkan sebelum dikupas.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 6, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 6.



Pindai untuk melihat

Dinner Cooking
Demonstrations



6

Lunak &
dipotong
kecil-kecil

Ayam Saus Creamy

Bahan:

250 g paha ayam tanpa tulang, 1 buah bawang bombay, 1 buah kentang panggang, 1 buah wortel (Potong semua bahan dengan ukuran 1,5 x 1,5 cm), 25 g mentega tawar, 1—2 sendok makan tepung terigu, 100 ml kaldu ayam, 80 ml susu full cream

Resep:

1. Lumuri ayam dengan garam dan merica selama 30 menit untuk digunakan nanti.
2. Rebus wortel selama 15—20 menit sampai empuk, untuk digunakan nanti.
3. Tumis bawang bombay dalam wajan sampai setengah matang.
4. Tambahkan ayam, kentang, dan wortel. Lanjutkan memasak.
5. Tambahkan mentega ke dalam wajan, lalu tepung terigu. Terus aduk sambil menambahkan kaldu dan susu secara bertahap. Terus aduk hingga menjadi saus putih yang kental. Kecilkan api.
6. Tambahkan garam dan merica sesuai selera.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 6, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 6.



Pindai untuk melihat
Dinner Cooking
Demonstrations



6

Lunak &
dipotong
kecil-kecil

Daging Kepiting Creamy

Bahan:

2 siung bawang merah cincang, 2 siung bawang putih cincang, 300 g daging kepiting, keju parut secukupnya, kulit lemon secukupnya, Saus Bechamel: Mentega tawar, tepung, susu

Resep:

Pertama-tama, buat Saus Bechamel. Panaskan sedikit minyak dalam panci, tambahkan mentega, aduk hingga meleleh, lalu tambahkan susu secara bertahap. Masak hingga cukup kental. Tumis bawang merah cincang dan bawang putih cincang sampai harum dan matang. Tambahkan daging kepiting dan tumis sampai harum. Tuangkan saus Bechamel sesuai kekentalan yang diinginkan. Terakhir, tambahkan keju parut dan kulit lemon sesuai selera.

Hidangan ini mengikuti Panduan Standar Care Food Level 6, yang sesuai dengan Inisiatif Standarisasi Diet Disfagia Internasional (IDDSI) Level 6.

Peringatan: Konten resep dan tutorial video ini hanya untuk tujuan referensi. Disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli wicara dan profesional terkait sebelum penderita disfagia mengonsumsi hidangan ini. Evaluasi level makanan yang sesuai untuk orang tersebut dan ikuti petunjuk konsumsinya.

Diterbitkan oleh: The Hong Kong Council of Social Service (HKCSS)
Mitra strategis dan sponsor: Kerry Group and ZeShan Foundation
Kepala Editor: Dr TAM Wing Sai, Jessica, HKCSS Business Director
Perencanaan: The Hong Kong Council of Social Service Care Food Initiative

Desain Resep: The Hong Kong Council of Social Service Care Food Initiative,

Mr. Johnson Lo, Kolb Life Limited CEO and Head Chef

Direktur Gizi: Ms. June Lee, dietitian registered in Australia

Anggota Care Food Initiative:

Dr. TAM Wing Sai, Jessica, Business Director, HKCSS

LO Wai Mun, Sally, Former Deputy Head, Social Enterprise Business Centre, HKCSS

CHEUNG Chin Hing, HKCSS Co-Creation Solutions Hub Manager

Hana NGAN, HKCSS Co-Creation Solutions Hub Project Manager

SZETO Ka Wing, HKCSS Co-Creation Solutions Hub Project Executive

LING Chun Kit, HKCSS Co-Creation Solutions Hub Project Executive

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memproduksi ulang panduan ini.

Isi panduan ini hanya sebagai referensi. Disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli wicara dan profesional terkait sebelum menggunakan panduan ini.

Website: carefood.org.hk

Email: goodlife@hkcss.org.hk



Care Food Website



下載照護食
標準指引電子版本
(繁體中文)



下載照护食
标准指引电子版本
(简体中文)



Download the electronic
version of the
Guideline of
Care Food Standard