



Happy to Swallow : 52 Simple Recipes for Delicious Dysphagia Meals



สุขใจที่ได้กลืน :
๕๒ สูตรอาหารง่าย ๆ
สำหรับมืออาหารฝึกกลืนแสนอร่อย



HAPPY TO SWALLOW :

52 SIMPLE RECIPES FOR DELICIOUS DYSPHAGIA MEALS

WRITTEN BY

VARANYA TECHASUKTHAVORN
KAMONCHANOK KHASUWAN
APICHAYA PHITPHOL

ILLUSTRATED BY

KULLAPAN RUNGRUENGRAYUB
NATNAPIT SRITONG

Published February 2026

THAILAND IDDSI REFERENCE GROUP

สุขใจที่ได้กลิ่น :

๕๒ สูตรอาหารง่าย ๆ สำหรับมืออาหารฝึกกลิ่นแสนอร่อย

คณะผู้เขียน

วรัญญา เตชะสุขถาวร
กมลชนก คำสุวรรณ
อภิขญา พิชญ์ผล

คณะผู้จัดทำกราฟฟิก

กุลพรรณ รุ่งเรืองระยับ
เนตรนภิส ศรีทอง

จัดพิมพ์ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

คณะทำงาน IDDSI THAILAND

HAPPY TO SWALLOW : 52 SIMPLE RECIPES FOR DELICIOUS DYSPHAGIA MEALS

สุขใจที่ได้กลืน :

๕๒ สูตรอาหารง่าย ๆ สำหรับมืออาหารฝึกกลืนแสนอร่อย

เผยแพร่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

Varanya Techasukthavorn.

Happy to Swallow : 52 Simple Recipes for Delicious Dysphagia Meals = สุขใจที่ได้กลืน : ๕๒ สูตรอาหารง่าย ๆ สำหรับมืออาหารฝึกกลืนแสนอร่อย.-- Bangkok : [N.P.], 2026.
132 p.

1. Diet therapy. I. Kamonchanok Khasuwan, jt.auth. II. Apichaya Phitphol, jt.auth. III. Kullapan Rungruengrayub, ill. IV. Natnapit Sritong, jt.ill. V. Title.

615.854

ISBN 978-616-630-826-6

จัดทำโดย

วรัญญา เตชะสุขถาวร และคณะ

PREFACE

This “Happy to Swallow” book was born out of a crucial and practical need identified during our many years of experience in conversing with and caring for patients with chewing and swallowing difficulties (dysphagia) in Thailand. Our observations consistently pointed to a desire for recipes that are simple to prepare, use ingredients that are readily available in local markets, emphasize the use of mostly natural ingredients, and employ cooking techniques that require minimal, uncomplicated equipment. The goal was to create meals that anyone can make, even those with limited prior cooking experience.

With this purpose in mind, the authors endeavored to create this book as an easy-to-use instructional guide for both patients and caregivers. Inside, you will find an Introduction covering the background and importance of dysphagia care, the International Dysphagia Diet Standardisation Initiative; IDDSI standards, engaging food preparation techniques, and the most vital section: 52 Recipes for dysphagia texture-modified foods.

The authors sincerely hope that this book will be a valuable resource in enhancing the quality of life for patients with chewing and swallowing difficulties, and that its contents can be effectively utilized both in Thailand and internationally.



คำนำ

หนังสือ “สุขใจที่ได้กลืน” เล่มนี้ ถือกำเนิดขึ้นจากโจทย์ที่สำคัญ จากการทำงานของพวกเรา นั่นคือการได้มีโอกาสพูดคุยและดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะเคี้ยวลำบากและภาวะกลืนลำบากในประเทศไทยมาเป็นระยะเวลาหลายปี พบว่า มีความต้องการเมนูอาหารฝึกกลืน หรือ อาหารดัดแปลงเนื้อสัมผัสที่ง่ายต่อการทำ สามารถหาซื้อวัตถุดิบได้จากท้องตลาดทั่วไป เน้นการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติเป็นหลัก และที่สำคัญคือต้องใช้เทคนิคการปรุงประกอบอาหารที่ไม่ซับซ้อน ใคร ๆ ก็สามารถทำตามได้ แม้จะไม่มีทักษะการทำอาหารมาก่อนก็ตาม

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ คณะผู้จัดทำจึงตั้งใจสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ให้เป็น สื่อการสอน ที่ใช้งานง่ายสำหรับทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล ภายในเล่มประกอบด้วย บทนำที่กล่าวถึงที่มาและความสำคัญ มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative; IDDSI) ซึ่งเป็นแนวทางสากล มีเทคนิคการปรุงประกอบอาหารที่น่าสนใจ และส่วนที่สำคัญที่สุดคือ ตำรับ 52 เมนู เป็นอาหารดัดแปลงเนื้อสัมผัสที่ทำตามได้จริง

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีภาวะเคี้ยวกลืนลำบาก และสามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศต่อไป

Background and Rationale						1
ที่มาและความสำคัญ						
The Multidisciplinary Team: The Cornerstone of Dysphagia Care						3
ทีมสหสาขา: หัวใจสำคัญของการดูแลผู้ป่วยกลืนลำบาก						
Registered Dietitians and Nutritionists : Merging the Science of Nutrition with the Culinary Arts for Dysphagia Diets						5
นักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ : การผสมผสานศาสตร์โภชนาการและศิลปะอาหาร เพื่ออาหารฝึกกลืน						
International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - IDDSI						7
มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก - IDDSI						
10 Techniques for Blending Food Smoothly and Finely						9
10 เทคนิคการปั่นอาหารให้ละเอียดและเนียน						
5 Natural Ingredient Categories for Smooth and Fine Blends						11
5 หมวดวัตถุดิบธรรมชาติ ที่ทำให้อาหารให้มีเนื้อสัมผัสที่นุ่มละมุน และได้อาหารปั่นเนื้อเนียน						
Making of the 52 Dyaphagia Diet Recipes						13
กว่าจะเป็น 52 ตำรับอาหารฝึกกลืน						
IDDSI Level	Menu	Energy (Kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	PAGE หน้า
1	Cantaloupe with Tofu & Fresh Milk แคนตาลูปเต้าหู้นมสด	198	10.7	7.5	21.9	15
1	Honey Papaya Milk นมมะละกอน้ำผึ้ง	131	4.1	4.0	20.2	17
2	Coconut Smoothie สมูตตี้มะพร้าวหอม	158	4.6	10.7	10.8	19
2	Pumpkin Smoothie เครื่องดื่มปั่นครัมมู้อูรฟักทอง	259	17.1	7.1	31.4	21
2	Sweet & cold tofu soup ซุปเต้าหู้หวานเย็น	162	13.0	7.8	10.3	23
3	Pumpkin Soup ซุปฟักทอง	184	8.0	11.6	11.9	25
3	Taro Milk นมเผือก	111	3.2	4.0	15.5	27
3	Avocado & Spinach Smoothie เครื่องดื่มปั่นปั่นครัมมู้อูรอะโวคาโดผักโขม	330	17.2	11.8	38.2	29
3	Creamy Chicken & Potato Soup ซุปครีมไก่	321	11.6	22.2	18.5	31
3	Avocado Chocolate Smoothie เครื่องดื่มปั่นปั่นครัมมู้อูรอะโวคาโดช็อคโกแลต	284	8.7	11.9	35.5	33
3	Purple Potato Milk นมมันม่วง	225	7.5	4.1	40.5	35
3	Banana milk นมกล้วยหอม	231	11.1	6.3	33.1	37
3	Banana Oatmeal ข้าวโอ๊ตกล้วยหอม	315	7.7	5.0	59.9	39
4	Creamy Cabbage Soup with Soy Milk ซุปกะหล่ำปลีนมถั่วเหลือง	247	11.4	5.5	38.9	41

CONTENTS

สารบัญ

IDDSI Level	Menu	Energy (Kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	PAGE หน้า
4	Rice Porridge with Seabass & Taro โจ๊กเนื้อปลาต้มเผือก	448	28.0	9.4	61.4	43
4	Sweet potato porridge โจ๊กมันหวาน	429	16.9	15.4	55.7	45
4	Frozen Mango Yogurt โยเกิร์ตมะม่วงแช่แข็ง	188	5.3	3.3	34.2	47
4	Banana in Coconut Milk (Kluai Buat Chi) กล้วยบวชชี	538	3.7	21.9	81.5	49
4	Thai Tea Pudding พุดดิ้งชาไทย	208	6.9	2.6	34.6	51
4	Mango Coconut Smoothie สมูตตี้มะม่วงมะพร้าว	189	1.6	9.9	23.1	53
4	Mango Pudding พุดดิ้งมะม่วง	262	3.6	2.1	55.4	55
4	Tofu Pudding with Fruit Salad เต้าหู้ยพุดดิ้งผลไม้	149	9.7	5.7	17.8	57
4	Taro Coconut Pudding ตะโก้เผือก	66	0.6	2.2	11.0	59
4	Soy Pudding with Ginger fusion พุดดิ้งถั่วเหลืองเผือก	39	1.5	0.9	6.3	61
4	Honey Lemon Yogurt Pudding พุดดิ้งโยเกิร์ตน้ำผึ้งมะนาว	68	2.8	1.6	10.6	63
4	Pumpkin in Sweet Coconut Soup แกงบวดฟักทอง	164	1.5	7.4	22.8	65
4	Banoffee บานอฟฟี	289	4.1	11.8	41.5	67
5	Chicken Congee with Vegetables โจ๊กต้มขงไก่	274	18.9	4.7	37.5	69
5	Mashed Banana Chicken Rice Porridge ข้าวตุ๋นกล้วยบด	268	11.7	12.1	28.1	71
5	Potato Salad with Boiled Egg สลัดมันฝรั่งไข่ต้ม	401	15.3	28.6	20.6	73
5	Broccoli & Cauliflower Porridge โจ๊กบรอกโคลีดอกกะหล่ำ	356	26.8	17.6	22.4	75
5	Steamed Fish with Ginger & Scallions ปลาึ่งขิงและต้นหอม	211	41.5	4.2	1.7	77
5	Porridge with Chayote & Minced Pork โจ๊กต้มจืดมะระหวาน หมูสับ	331	19.9	16.5	24.8	79

CONTENTS

สารบัญ

IDDSI Level	Menu	Energy (Kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrate (g)	PAGE หน้า
5	Garlic Shrimp with Rice ข้าวกุ้งกระเทียม	238	20.5	4.7	27.5	81
5	Northern Thai chili dip (Nam Prik Ong) น้ำพริกอ่อน	184	13.4	9.7	10.7	83
5	Soy-Braised Fish with Daikon ปลาตุ๋นไชเท้าซีอิ๊วหวาน	165	21.8	5.0	8.3	85
5	Purple Potato in Coconut Milk แกงบวดมันม่วง	317	8.9	9.6	49.5	87
5	Kidney bean soy milk smoothie สมูทตี้ถั่วแดง	225	16.0	5.6	28.5	89
5	Tofu Jelly with Orange Sauce เจลลี่เต้าหู้ ซอสส้ม	276	14.2	8.6	35.8	91
5	Mango & sticky rice ข้าวเหนียวมะม่วง	168	1.7	4.8	29.7	93
5	Sweet Sticky Rice with Coconut Cream ข้าวเหนียวหั่นานวล	227	4.1	8.8	33.2	95
5	Sticky Rice with Banana & taro ข้าวต้มไม่มัด	159	2.3	1.6	33.5	97
5	Black Sticky Rice Pudding with Taro ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	209	2.1	4.2	41.8	99
6	Tonkatsu-Style Pumpkin Egg & Pork Porridge ข้าวหมูฟักทองไข่ตุ๋นทรงคัตลิ	200	9.3	8.1	21.6	101
6	Spinach & Pork Blood Rice Porridge ข้าวผักโขมต้มเลือดหมู	214	10.9	3.1	35.7	103
6	Carrot Riceberry Porridge โจ๊กไรซ์เบอร์รี่แครร์รอต	486	23.1	13.7	67.6	105
6	Tuna Salad with Three-Color Vegetables สลัดทูน่าผักสามสี	223	3.2	16.3	16.0	107
6	Pumpkin Chicken Curry แกงไก่ฟักทอง	464	26.8	24.8	33.3	109
6	Stir-Fried Chayote with Egg มะระแก้วผัดไข่	129	7.9	8.2	5.9	111
6	Chicken green curry แกงเขียวหวานไก่	590	30.2	22.7	66.2	113
6	Stir-fried Macaroni with minced pork มักกะโรนีผัดซอสหมูบด	574	28.6	31.9	43.4	115
6	Thick Fish Soup with Rice-Grain Pasta ข้าวต้มปลาน้ำข้น	458	18.3	14.5	62.2	117



BACKGROUND AND RATIONALE



Caring for patients with dysphagia (swallowing difficulties) presents a significant challenge to the healthcare system in Thailand, especially within the elderly population as well as patients with neurological disorders and head and neck cancers. This condition impacts not only the ability to consume food but also serves as a primary risk factor for severe complications such as Aspiration Pneumonia and Malnutrition, which directly correlate with morbidity and mortality rates.

Despite the adoption of the IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) by the culinary, nutritional, and medical communities to guide the safe modification of food and drink consistency, significant challenges persist for caregivers. These challenges include :

1. Complexity of Preparation: Most caregivers prefer recipes that can be easily prepared with simple steps by uncomplicated household equipment.
2. Ingredient Constraints: There is a demand for recipes that utilize natural, easily accessible ingredients readily found in local markets.
3. Issue of Decreased Appetite: Many texture-modified recipes lack variety, which can lead to a loss of appetite in patients. Consequently, this may result in reduced food consumption and insufficient nutritional intake.

Therefore, to systematically enhance the quality of texture-modified food care for patients, this development is essential and relies on the following factors:

- Enhancing Safety on Food Texture: This book serves as a resource presenting 52 recipes with clear verification of their texture according to the IDDSI standards. This ensures caregivers can accurately prepare foods with the appropriate consistency and texture level for each patient's swallowing ability, thereby tangibly reducing the risk of aspiration.
- Promoting Optimal Nutrition: The developed recipes go beyond mere nutritional calculation; they emphasize variety and palatability using mainly natural ingredients. This approach helps to stimulate appetite and ensures patients receive essential, complete nutrition, which is a crucial foundation for overall recovery and the prevention of malnutrition.
- Building Practical Knowledge: This book is designed as an accessible scientific tool (not merely a cookbook). It compiles the fundamental principles of IDDSI and tested cooking techniques, enabling caregivers and healthcare professionals alike to effectively utilize it for training and practical application.

ที่มาและความสำคัญ



การดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะกลืนลำบาก เป็นความท้าทายที่สำคัญในระบบสุขภาพของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางระบบประสาท และกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและลำคอ ภาวะดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อความสามารถในการรับประทานอาหารของผู้ป่วย ทั้งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่นำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น ปอดอักเสบและติดเชื้อจากการสำลัก และภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลโดยตรงต่ออัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต

แม้ว่า วงการอาหาร โภชนาการ การแพทย์ จะมีการนำมาตรฐานสากล IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดความหนืดและเนื้อสัมผัสของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อเพิ่มความปลอดภัยแล้วก็ตาม แต่ผู้ดูแลต้องเผชิญกับความท้าทายมากมาย ได้แก่

1. ความซับซ้อนของการปรุงอาหาร: ผู้ดูแลส่วนใหญ่ต้องการเมนูที่สามารถทำได้ง่าย ขั้นตอนไม่ซับซ้อน ด้วยเครื่องมือในครัวเรือนทั่วไป
2. ข้อจำกัดด้านวัตถุดิบ: ต้องการสูตรอาหารที่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ และสามารถหาซื้อได้ง่ายในท้องตลาดทั่วไป
3. ปัญหาความเบื่ออาหาร: อาหารดัดแปลงเนื้อสัมผัสหลายตำรับขาดความหลากหลาย ส่งผลให้ผู้ป่วยเบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

ดังนั้น เพื่อยกระดับคุณภาพการดูแลอาหารดัดแปลงเนื้อสัมผัสให้ผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยเหล่านี้

- การยกระดับความปลอดภัยทางอาหาร หนังสือเล่มนี้เป็นสื่อที่นำเสนอเมนู 52 ตำรับ พร้อมการทดสอบเนื้อสัมผัสตามมาตรฐาน IDDSI อย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถจัดเตรียมอาหารที่มีความหนืดและเนื้อสัมผัสที่ตรงตามความสามารถในการกลืนของผู้ป่วยแต่ละระดับได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงของการสำลักได้อย่างเป็นรูปธรรม
- การส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดี ตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนานอกจากจะเน้นการคำนวณคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังเน้นความหลากหลาย รสชาติอร่อย โดยใช้วัตถุดิบธรรมชาติเป็นหลัก เพื่อช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และทำให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมและป้องกันภาวะทุพโภชนาการ
- การสร้างองค์ความรู้ภาคปฏิบัติ หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบให้เป็นเครื่องมือทางวิชาการที่เข้าถึงง่าย ไม่ใช่เพียงตำราอาหาร แต่ยังรวบรวมหลักการสำคัญของ IDDSI และเทคนิคการปรุงประกอบอาหารที่ผ่านการทดสอบมาแล้ว ทำให้ผู้ดูแล รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์สามารถนำไปใช้ในการฝึกสอนและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

THE MULTIDISCIPLINARY TEAM : THE CORNERSTONE OF DYSPHAGIA CARE



Caring for patients with swallowing difficulties (Dysphagia) is not solely responsibility of any single professional but requires the collective effort of a multidisciplinary team. This collaboration is critically important because it ensures that patients receive both safety during swallowing and essential nutritional intake. Each professional plays a defined role :

- **Physicians** are primarily responsible for diagnosing the underlying cause of dysphagia and leading the overall management and treatment plan.
- **Dentists** play a vital role in managing oral health and dental issues (such as ill-fitting dentures or poor dentition), which directly impact the ability to chew and manage food bolus before swallowing.
- **Speech-Language Pathologists (SLP) and Occupational Therapists (OT)** are specialists who assess the swallowing mechanism and determine the safest food texture level. They assist with rehabilitation, proper positioning, and training in feeding skills.
- **Registered Dietitians and Nutritionists** translate the recommended food texture levels into actual meals. They calculate the patient's specific nutritional needs, then develop and prepare recipes that are safe, nutritious, and palatable, with precise nutrient calculations to prevent individual malnutrition.

Furthermore, other professions such as Nurses, Nursing Assistants, Pharmacists, and Physical Therapists provide crucial, close-range patient care. This integration of expertise ensures that patients receive the safest swallowing conditions and the most appropriate rehabilitation, leading to optimal outcomes.



ทีมสหสาขา : หัวใจสำคัญของการดูแลผู้ป่วยกลืนลำบาก



การดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหากลืนลำบาก ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทีมสหสาขาวิชาชีพ การร่วมมือกันนี้สำคัญมาก เพราะมันคือการสร้างหลักประกันว่าผู้ป่วยจะได้รับทั้ง "ความปลอดภัย" และ "ได้รับสารอาหารที่จำเป็น" ครบถ้วน

- **แพทย์** ทำหน้าที่หลักในการวินิจฉัยสาเหตุของภาวะกลืนลำบาก และเป็นผู้ดำเนินการควบคุมดูแลภาพรวมของแผนการรักษาทั้งหมด
- **ทันตแพทย์** มีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพช่องปาก และฟัน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการบดเคี้ยวและควบคุมอาหารก่อนกลืน
- **นักอรรถบำบัด (SLP) นักกิจกรรมบำบัด (OT)** คือผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินกลไกการกลืน และกำหนดระดับเนื้อสัมผัสอาหารที่ปลอดภัยที่สุด ช่วยเรื่องการฟื้นฟู จัดทำทางและทักษะการรับประทาน
- **นักกำหนดอาหาร นักโภชนาการ** นำคำแนะนำ - คำสั่งด้านเนื้อสัมผัสอาหารมาสร้างสรรค์อาหารจริงตามความสามารถในการกลืนของผู้ป่วยที่ปลอดภัย มีประโยชน์ รับประทาน และเหมาะสมต่อโรคประจำตัว โดยมีการคำนวณสารอาหารอย่างแม่นยำเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการรายบุคคล

นอกจากนี้ ยังมีวิชาชีพอื่นๆ เช่น พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด ที่คอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดอีกด้วย การบูรณาการความเชี่ยวชาญของแต่ละฝ่ายนี้ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัยในการกลืนและการบำบัดฟื้นฟูที่เหมาะสมที่สุด



REGISTERED DIETITIANS AND NUTRITIONISTS : MERGING THE SCIENCE OF NUTRITION WITH THE CULINARY ARTS FOR DYSPHAGIA DIETS



Historically, the perception of a Dysphagia Diet was often that of bland, unappealing, and boring meals. However, that notion is radically changing today. The precision of Nutritional Science with the Culinary Arts can help create menus that are not only safe but also genuinely delicious and palatable. Core Missions of the Registered Dietitian and Nutritionist Team.

- **Define Nutritional Goals** : Accurately calculate the energy and nutrient requirements for each patient, specifically tailored to their individual health conditions.
- **Verify Food Consistency and Texture** : Apply food science knowledge to control the cooking process, ensuring the texture meets the designated IDDSI to prevent aspiration
- **Create Complex Flavors** : Utilize advanced culinary techniques to retain or build intense flavor profiles, even after the food texture has been modified (e.g., pureed or minced).
- **Ensure Appealing Presentation** : Enhance the visual appeal of texture-modified meals to resemble normal food, often by using molds or specific shaping techniques.
- **Solve Food Fatigue** : Make meals easier for patients to accept, encouraging them to consume larger volumes and meet the dietitian's nutritional goals.
- **Develop and Validate Recipes** : Continuously refine and verify recipes for stability in both texture and nutritional content, allowing them to be used as reliable training manuals for caregivers and other healthcare institutions.
- **Transfer Accurate Knowledge** : Provide patients, relatives, and caregivers with precise nutritional guidance and practical cooking techniques to ensure safe at home

