



# छोटे टुकड़े काटें

# अच्छे से बैठें

# धीरे-धीरे खाएं

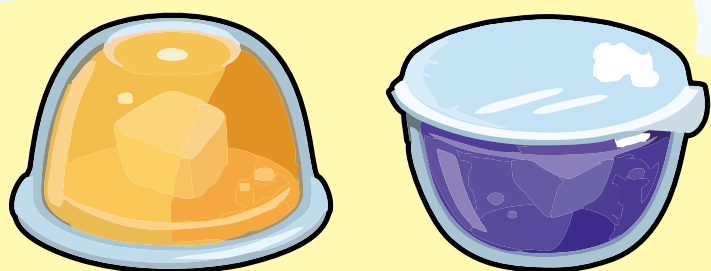


खाना खाते समय छोटे बच्चों को दम घुटने से बचाने के लिए बाल्यावस्था से ही खाने-पीने की अच्छी आदतें विकसित करें

छोटे बच्चों में, खाना खाते समय दम-घुटने का खतरा हो सकता है, खासकर जब वे अपने खाने को अच्छी तरह से चबाते नहीं हैं या इसको पूरा निगलने की कोशिश करते हैं। निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के लिए अतिरिक्त सावधानी बरती जानी चाहिए:

उदाहरण

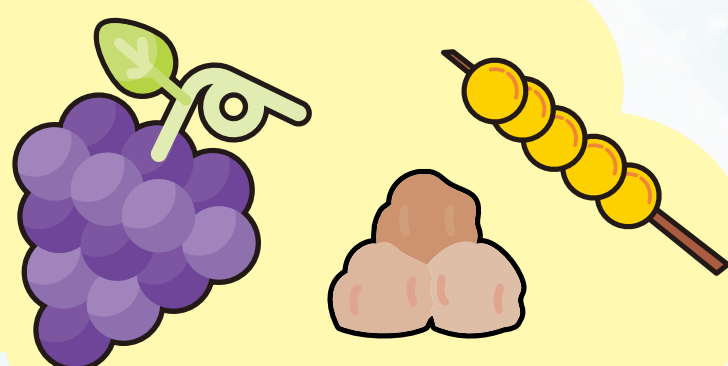
छोटे कप में कोंजेक जेली



खाद्य पदार्थ जो छोटे हैं और आसानी से घुलते नहीं हैं

उदाहरण

अंगूर, बीफ़-बॉल्स, मछली के बॉल्स



छोटे गोल / अंडाकार खाद्य पदार्थ

उदाहरण

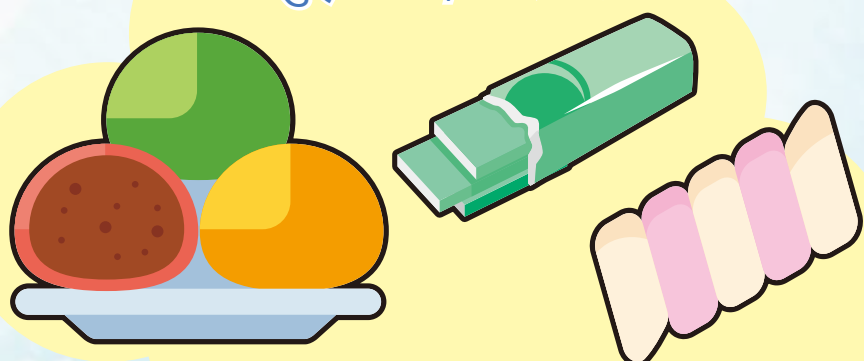
हार्ड कैंडी, मेवे, मूंगफली, खरबूजे के बीज



छोटे कठोर खाद्य पदार्थ

उदाहरण

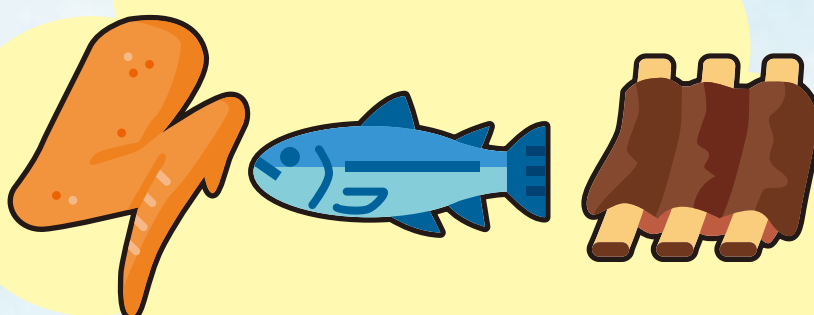
चिपचिपे चावल के केक, च्युइंग-गम, मार्शमैलो



चबाने में मुश्किल, संपीडित खाद्य पदार्थ

उदाहरण

चिकन, मछली, पसलियाँ



ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें छोटी-छोटी हड्डियाँ हों

उदाहरण

पीनट बटर

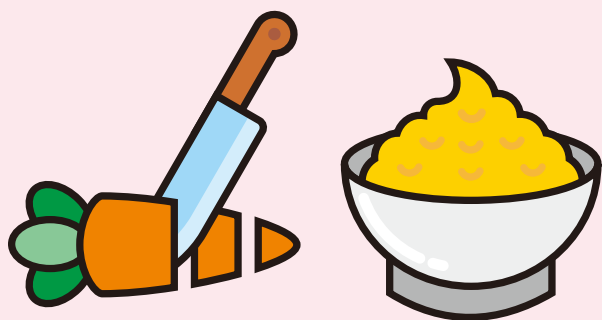


गाढ़े पेस्ट

माता-पिता या देखभाल करने वालों को छोटे बच्चों के साथ मिलकर खाने की अच्छी आदतों को अपनाना चाहिए:

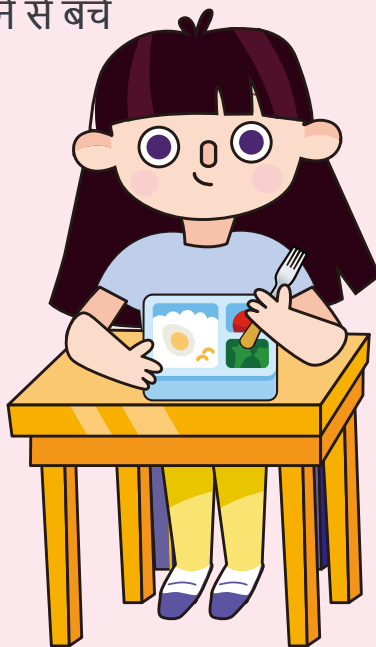
भोजन के आकार और बनावट को लेकर सजग रहें

भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें या सख्त सब्जियों को पकाकर नरम करें



खाने की एक अच्छी मुद्रा बनाये रखें

खाने की एक उचित मुद्रा बनाये रखें, सुनिश्चित करें कि बच्चा खाना खाते समय कुर्सी पर ठीक से बैठा है, और खाने के दौरान चलने, बात करने या खेलने से बचें



खाने की पूरी प्रक्रिया की निगरानी करें

दम घुटने के शुरूआती संकेतों को पहचानें और तुरंत हस्तक्षेप करें



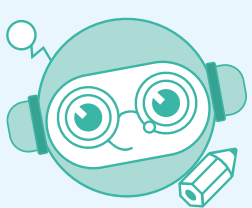
धीरे-धीरे निवाले को चबाना और सावधानी से निगलना सिखाएं

बच्चों को अच्छी तरह से चबाने, धीरे-धीरे निगलने और बहुत जल्दी खाने से बचने के लिए प्रोत्साहित करें



माता-पिता और देखभाल करने वालों को यह भी पता होना चाहिए कि अगर किसी बच्चे का दम घुट रहा है तो क्या करना चाहिए

(स्वास्थ्य ब्यूरो के प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा कार्यालय द्वारा प्रकाशित)  
(केवल चीनी भाषा में उपलब्ध)

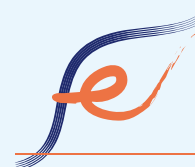


校園食安心  
SAFE FOOD AT SCHOOL

[cfs.gov.hk/school](http://cfs.gov.hk/school)



[cfs.hk](http://cfs.hk)



食物環境衛生署  
Food and Environmental  
Hygiene Department



食物安全中心  
Centre for Food Safety

खाद्य सुरक्षा केंद्र, खाद्य और पर्यावरण स्वच्छता विभाग द्वारा प्रकाशित  
सरकारी रसद विभाग द्वारा मुद्रित (07/2025)