

Potong kecil-kecil

Duduk dengan tenang

Makan perlahan



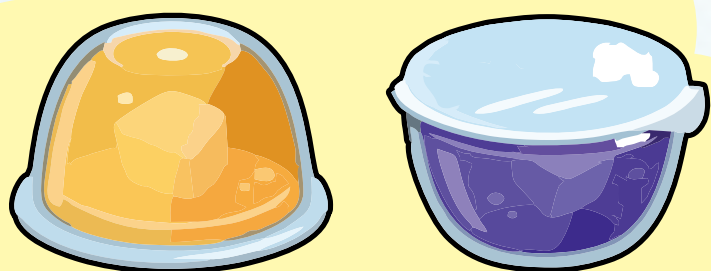
Kembangkan kebiasaan makan yang baik sejak usia dini untuk mencegah anak kecil tersedak makanan

Untuk anak kecil, mungkin ada risiko tersedak saat makan, terutama ketika mereka tidak mengunyah makanan dengan benar atau mencoba menelannya bulat-bulat.

Perlu ekstra hati-hati dengan makanan berikut ini:

Mis.

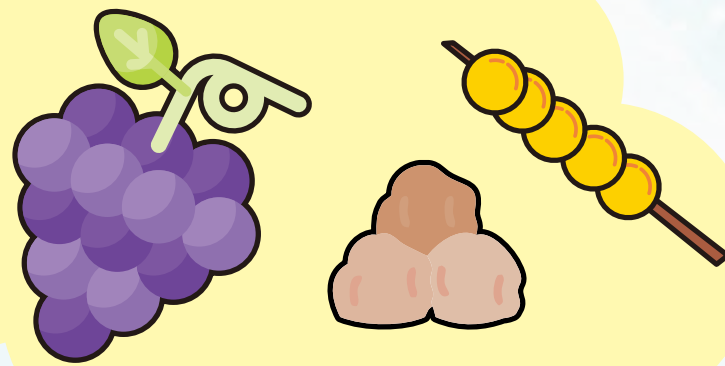
Jeli konnyaku dalam wadah mini



Makanan yang kecil dan tidak mudah hancur

Mis.

Anggur, Bakso sapi, Bakso ikan



Makanan kecil berbentuk bulat / oval

Mis.

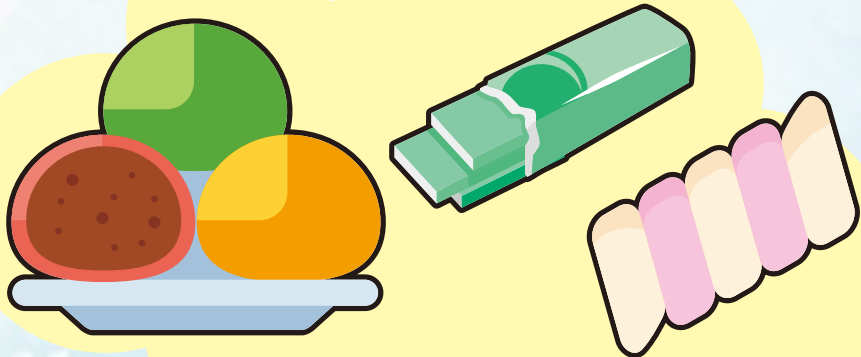
Permen keras, Kacang, Kacang tanah, Biji melon



Makanan kecil yang keras

Mis.

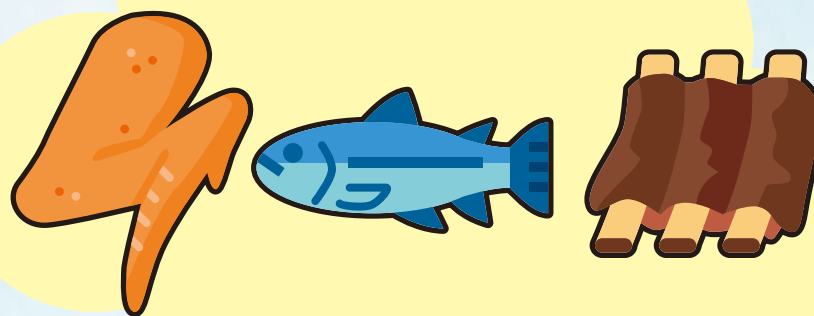
Kue beras ketan, Permen karet, Marshmallow



Makanan yang sulit dikunyah dan padat

Mis.

Ayam, Ikan, Iga



Makanan dengan tulang-tulang kecil

Mis.

Selai kacang

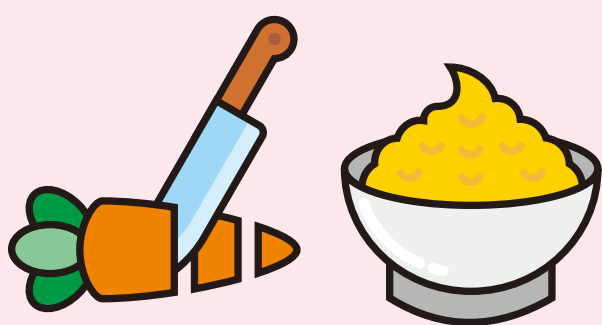


Saus yang kental

Orang tua atau pengasuh harus mengikuti kebiasaan makan yang baik bersama anak kecil:

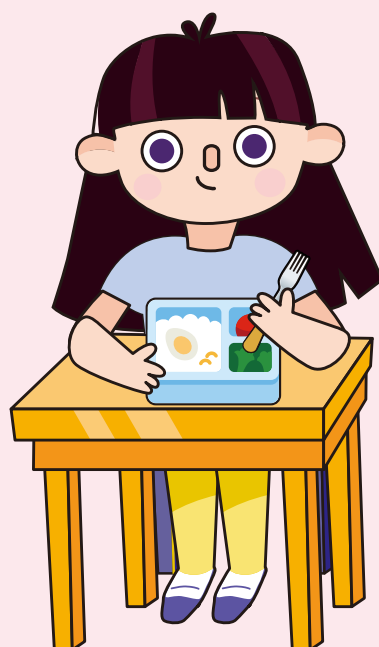
Perhatikan ukuran dan tekstur makanan

Potong makanan menjadi potongan-potongan kecil atau lunakkan sayuran keras dengan cara memasaknya



Jaga postur makan yang baik

Jaga postur makan yang benar, pastikan anak duduk tegak di kursi saat makan, dan hindari berjalan, berbicara, atau bermain selama makan



Awasi seluruh proses makan

Waspada tanda-tanda awal tersedak dan segera lakukan intervensi



Ajarkan anak untuk mengunyah perlahan dan menelan dengan hati-hati

Dorong anak-anak untuk mengunyah seluruhnya, menelan perlahan, dan hindari makan terlalu cepat



Orang tua dan pengasuh juga harus tahu apa yang harus dilakukan jika anak tersedak
(Diterbitkan oleh Kantor Pelayanan Kesehatan Primer dari Biro Kesehatan)
(Hanya tersedia dalam bahasa Cina)



cfs.gov.hk/school



Diterbitkan oleh Pusat Keamanan Pangan, Departemen Kebersihan Pangan dan Lingkungan
Dicetak oleh Departemen Logistik Pemerintah (07/2025)