

# 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 menelaninya bulat-bulat.

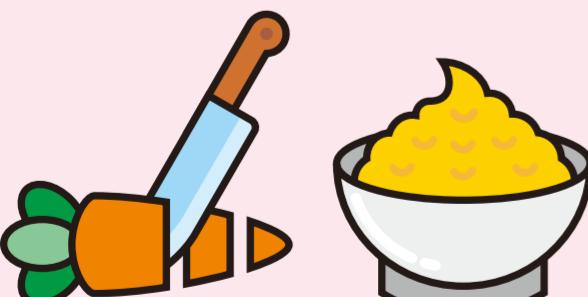
Perlu ekstra hati-hati dengan makanan berikut ini:



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

Waspadai 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

