



सानो टुक्रा

धैर्य

बिस्तारै

काट्नुहोस्



गर्नुहोस्

खानुहोस्

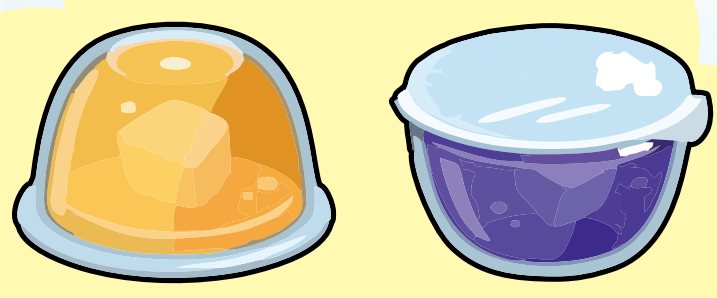


सानो उमेरदेखि नै राम्रो खाने बानी विकास गर्नुहोस् ताकि बालबालिकाले खाना खाँदा घाँटीमा अडकिने समस्या नहोस्

सानो बालबालिकामा, विशेष गरी जब उनीहरूले खाना राम्रोसँग चपाउन सक्दैनन् वा पुरै निल्ले प्रयास गर्छन्, तब खाने क्रममा घाँटीमा अडकिन सक्ने जोखिम हुन्छ। निम्न खानेकुराहरूमा थप सावधानी अपनाउनु पर्छ:

जस्तै

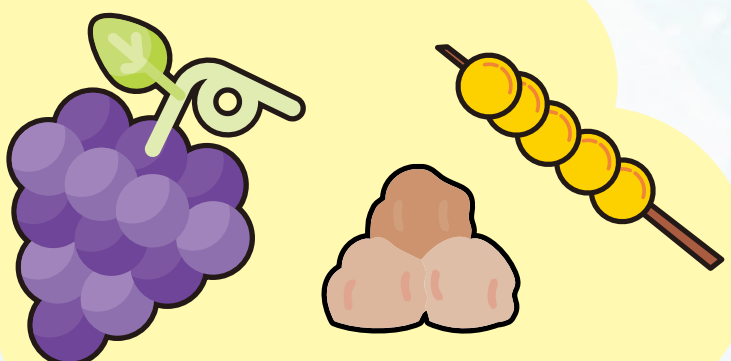
सानो कपमा कोन्ज्याक जेलीहरू



साना र सजिलै नघुल्ने खानेकुराहरू

जस्तै

अंगूर, गाईको मासुका गोलाहरू, माछाका



साना गोलाकार / अंडाकार खानेकुराहरू

जस्तै

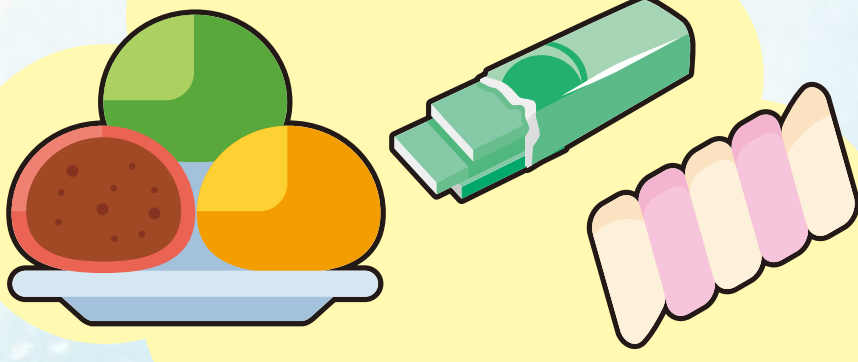
कडा क्यान्डी, बदाम, बदाम, खरबुजाका बीउहरू



साना कडा खानेकुराहरू

जस्तै

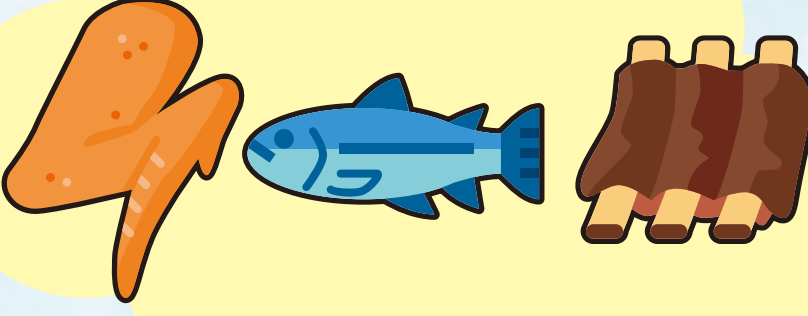
चिप्लो भातको केक, च्यूइड गम, मार्शमेलोहरू



चपाउन गाह्रो, संकुचित खानेकुराहरू

जस्तै

कुखुरा, माछा, करडहरू



साना हड्डी भएका खानेकुराहरू

जस्तै

बदामको बटर

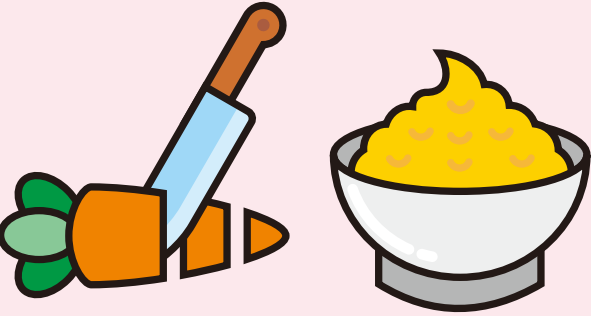


बाक्लो पेस्टहरू

आमाबाबु वा हेरचाहकर्ताहरूले साना बच्चाहरूसँग मिलेर राम्रो खाने बानीहरू अपनाउनुपर्छ:

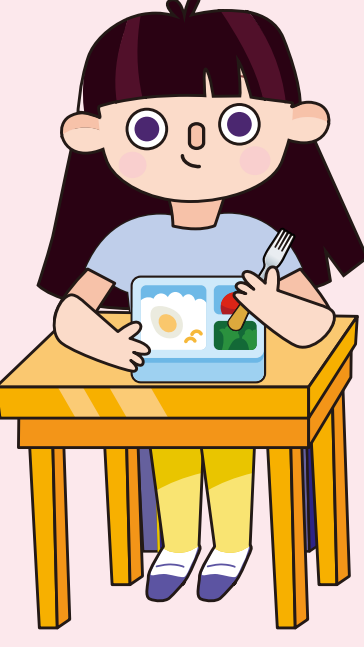
खानाको आकार र बनावटको बारेमा सचेत रहनुहोस्

खानालाई सानो टुकामा काट्नुहोस् वा कडा तरकारीहरू पकाएर नरम बनाउनुहोस्



राम्रो खाने आसन कायम राख्नुहोस्

उचित खाने आसन कायम राख्नुहोस्, खाना खाँदा बच्चा कुर्सिमा सीधा बसेको सुनिश्चित गर्नुहोस्, र खाना खाँदा हिँड्ने, बोल्ने वा खेल्ने नगर्नुहोस्



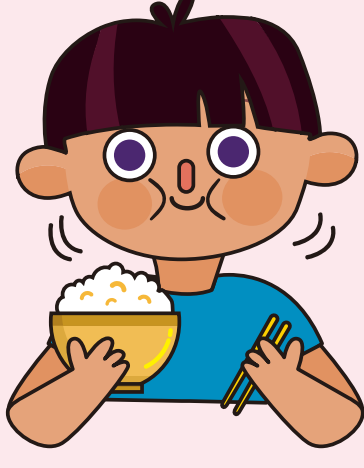
सम्पूर्ण खाने प्रक्रियाको निरीक्षण गर्नुहोस्

घाँटीमा खाना अडकिने प्रारम्भिक संकेतहरूबारे सचेत हुनुहोस् र छिटो हस्तक्षेप गर्नुहोस्



बिस्तारै चपाउन र ध्यानपूर्वक निल्न सिकाउनुहोस्

बच्चाहरूलाई राम्ररी चपाउन, बिस्तारै निल्न र धेरै छिटो खानबाट बच्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्



अभिभावक र हेरचाह गर्नेहरूले बच्चाको घाँटीमा खाना अडकिएको खण्डमा के गर्ने थाहा पाउनुपर्छ (स्वास्थ्य ब्यूरोको प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा कार्यालयद्वारा प्रकाशित) (चिनियाँ भाषामा मात्र उपलब्ध छ)



cfs.gov.hk/school



खाद्य सुरक्षा, खाद्य तथा वातावरणीय स्वच्छता विभाग केन्द्रद्वारा प्रकाशित सरकारी रसद विभाग द्वारा छापिएको (07/2025)