

Hiwain ng maliliit Umupo ng maayos Kumain ng marahan



Sanaying mabuti ang mga bata sa maayos na kaugalian sa pagkain sa murang edad pa lamang upang maiwasan ang pagkakabulunan sa kanilang pagkain

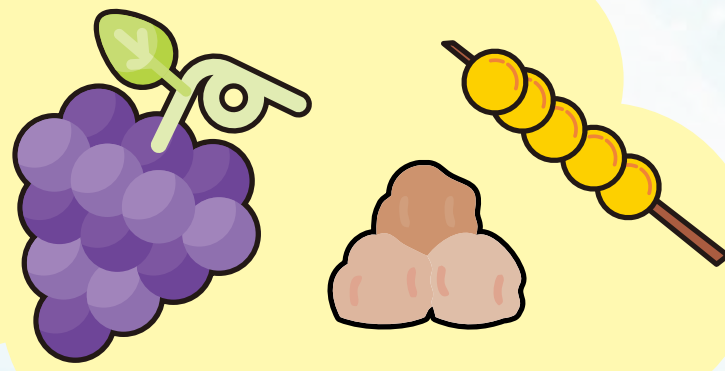
Para sa mga kabataan, maaaring magkaroon ng panganib na mabulunan habang sila ay kumakain, lalo na kung hindi nila nginunguya ng maayos ang kanilang pagkain o sinusubukang lunukin ito ng buo. Ibayong pag-iingat ang dapat gawin sa mga sumusunod na pagkain:

Hal. Konjac jelly sa maliit na tasa



Mga pagkain na maliit at hindi madaling matunaw

Hal. Ubas, beef ball, fish ball



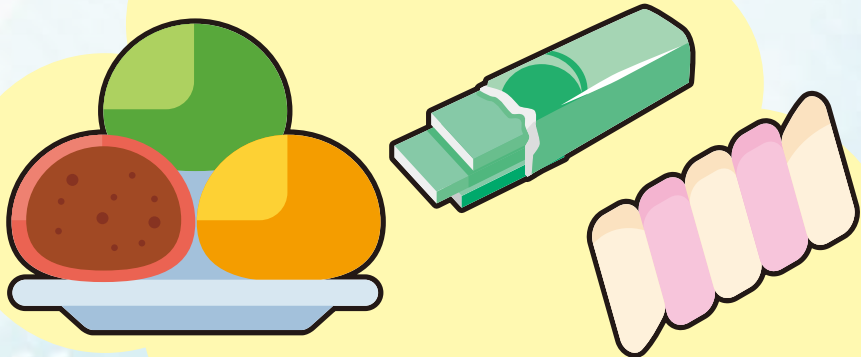
Maliit na bilog / hugis-itlog na mga pagkain

Hal. Matigas na kendi, nuts, mga mani, buto ng melon



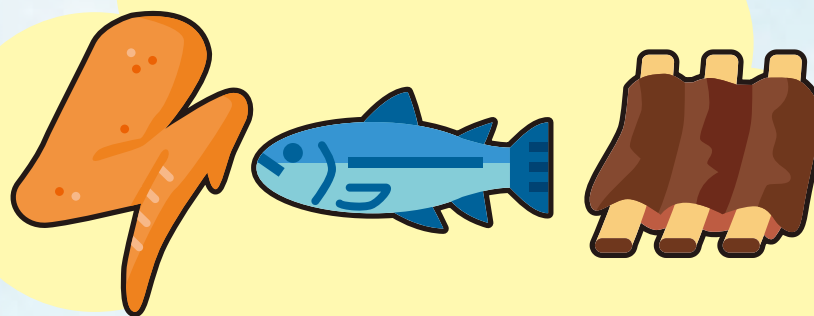
Maliit at matigas na pagkain

Hal. Kakanin, chewing gum, marshmallow



Mahirap nguyain, pinipigang pagkain

Hal. Manok, isda, tadyang



Pagkain na mayroong maliliit na buto

Hal. Peanut butter

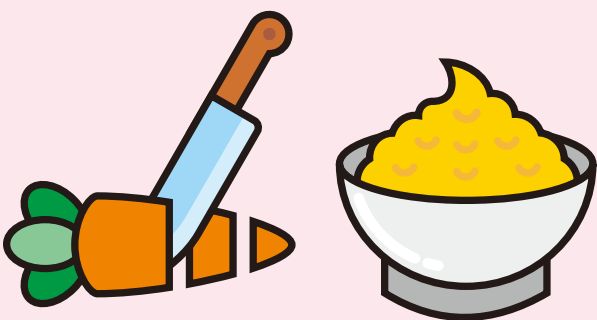


Malapot na paste

Dapat sundin ng mga magulang o mga tagapag-alaga ang mga mabubuting kaugalian sa hapag-kainan kasama ang mga kabataan:

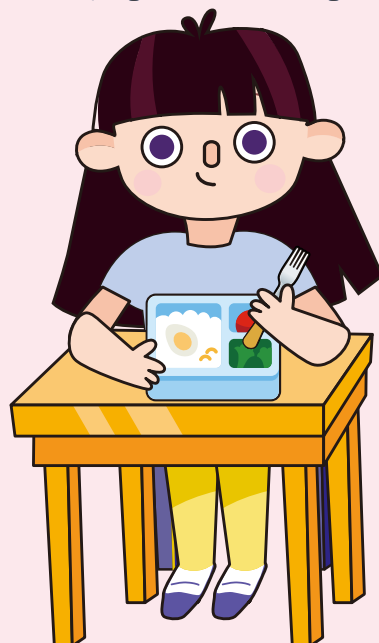
Maging alisto sa laki at gaspang ng pagkain

Hiwain ang pagkain sa maliliit na piraso o palambutin ang mga matitigas na gulay sa pamamagitan ng pagluto ng maayos



Panatilihin ang magandang postura habang kumakain

Panatilihin ang maayos na postura habang kumakain, siguraduhin na ang bata ay nakaupo ng maayos sa upuan habang kumakain, at iwasan ang paglalakad, pagsasalita, o paglalaro habang kumakain



Bantayan ang buong proseso ng pagkain

Maging alisto sa maagang senyales ng pagkakabulunan at agapan ito agad agad



Ituro ang mabagal na pag-nguya at marahang paglunok

Hikayatin ang mga bata na ngumuya ng maigi, lumunok ng marahan, at iwasan ang pagkain ng masyadong mabilis



Dapat ay alam din ng mga magulang at mga tagapag-alaga kung ano ang dapat gawin kung nabulunan ang bata
(Inilathala ng Tanggapan ng Pangunahing Pangangalagang Pangkalusugan ng Kawanihan ng Kalusugan)
(Mababasa lamang ito sa wikang Tsino)



cfs.gov.hk/school



cfs.hk



Inilathala ng Sentro para sa Kaligtasan sa Pagkain, Kagawaran ng Pagkain at Kalinisan ng Kapaligiran
Inilimbag ng Departamento ng Lohistiko ng Pamahalaan (07/2025)