



หันให้เป็นชิ้นเล็ก นุ่มนึ่ง ๆ รับประทานช้า ๆ

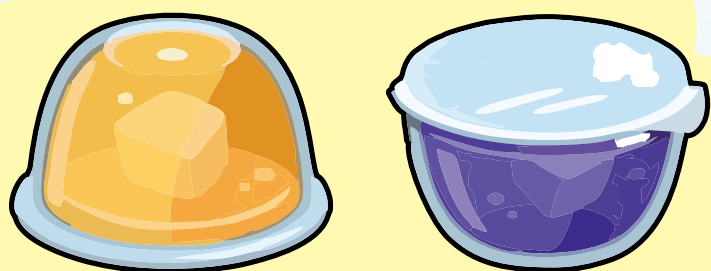


พัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีตั้งแต่วัยเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเด็กล้าล่าอาหาร

เด็กเล็กอาจมีความเสี่ยงที่จะล้าล่าขณะรับประทานอาหาร โดยเฉพาะเมื่อไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด หรือพยายามกลืนอาหารทั้งคำ
ควรระมัดระวังอาหารดังต่อไปนี้เป็นพิเศษ:

เช่น

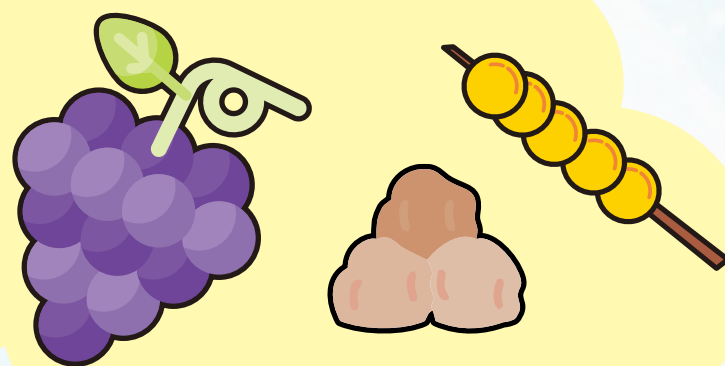
เยลลี่ในถ้วยขนาดเล็ก



อาหารที่มีขนาดเล็ก และละลายได้ยาก

เช่น

ผลองุ่น ลูกชิ้นเนื้อ ลูกชิ้นปลา



อาหารทรงกลม / ทรงรูปไข่ขนาดเล็ก

เช่น

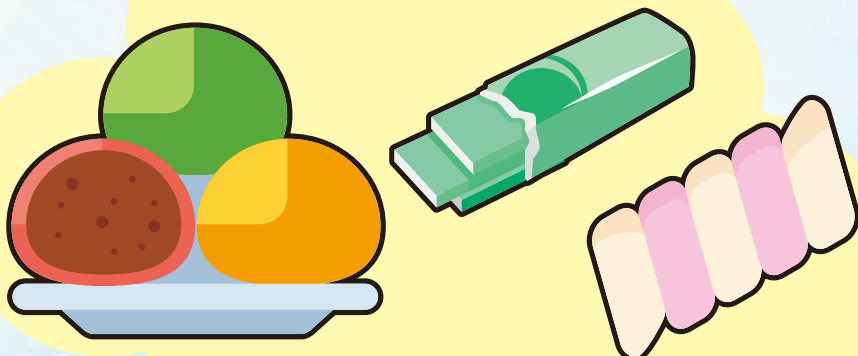
ลูกอมลักษณะแข็ง ถั่ว ถั่วลิสง เมล็ดแตงโม



อาหารลักษณะแข็งขนาดเล็ก

เช่น

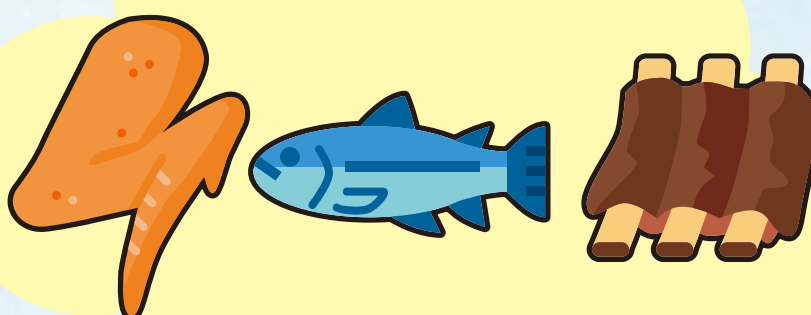
เค้กข้าวเหนียว หมากฝรั่ง มาร์ชเมลโล่



อาหารที่เคี้ยวยาก และสามารถอัดแน่นเป็นก้อนได้

เช่น

ไก่ ปลา ซีโรน



อาหารที่มีกระดูกขนาดเล็ก

เช่น

เนยถั่ว

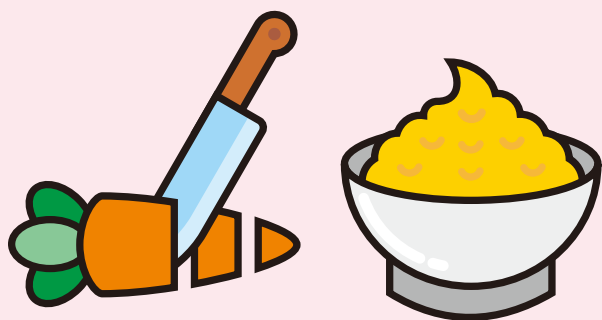


ที่ทาขนมปังลักษณะเหนียวข้น

ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลควรมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีร่วมกับเด็กเล็ก:

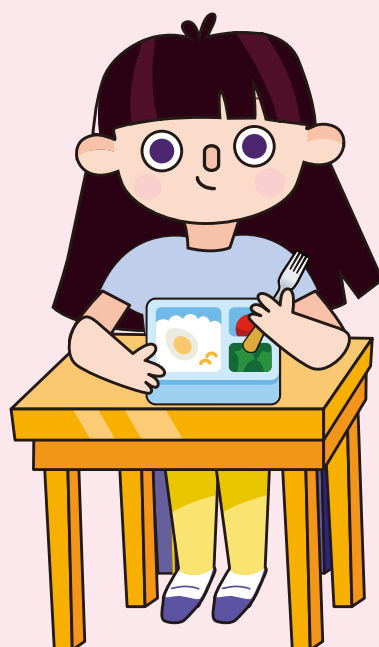
ระมัดระวังขนาด และเนื้อสัมผัสของอาหาร

หันอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือทำให้ฝักแข็ง ๆ นุ่มลงด้วยการปรุงอาหาร



รักษาท่าทาง ในการรับประทานอาหาร ให้เหมาะสม

รักษาท่าทางในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ขณะรับประทานอาหาร และหลีกเลี่ยงการเดิน พูดคุย หรือเล่นระหว่างรับประทานอาหาร



คอยดูแล การรับประทานอาหาร ทุกขั้นตอน

ระวังสัญญาณเริ่มต้นของการล้าล่าและเข้าช่วยเหลือทันที

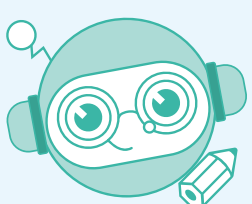


สอนให้เคี้ยวช้า ๆ และกลืนอย่างระมัดระวัง

ส่งเสริมให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียดกลืนอาหารช้า ๆ และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเร็วเกินไป



ผู้ปกครอง และผู้ดูแลควรรีบด้วยว่า
ต้องทำอะไรหากเด็กกำลังล้าล่า
(จัดพิมพ์ขึ้นโดย
สำนักงานสาธารณสุขของสำนักอนามัย)
(มีเฉพาะภาษาจีนเท่านั้น)



校園食安心
SAFE FOOD AT SCHOOL

cfs.gov.hk/school



cfs.hk



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

จัดพิมพ์ขึ้นโดย ศูนย์ความปลอดภัยด้านอาหาร ร่วมกับสำนักงานอาหาร และสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม
จัดพิมพ์ขึ้นโดยกรมการขนส่งทางบก (07/2025)