

چھوٹے ٹکڑے کاٹیں چست ہو کر بیٹھیں آہستگی سے کھائیں



چھوٹی عمر سے ہی کھانے کی اچھی عادات کو فروغ دیں تاکہ چھوٹے بچوں کو کھانے کے دوران دم گھٹنے سے بچایا جاسکے

چھوٹے بچوں کے لیے، کھانے کے دوران دم گھٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے،
خاص طور پر جب وہ اپنے کھانے کو اچھی طرح نہ چبائیں یا اسے سالم نگلنے کی کوشش کریں۔

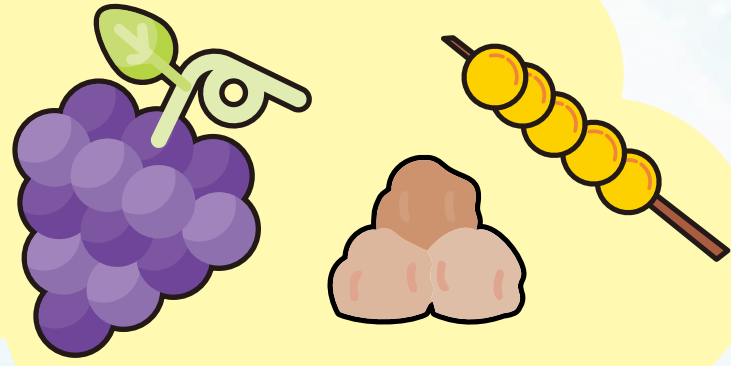
مثلاً



ایسی غذائیں جو چھوٹی ہوں اور آسانی سے تحلیل نہ ہوتی ہوں

مثلاً

مثلاً



چھوٹی گول / بیضوی غذائی اشیاء

مثلاً

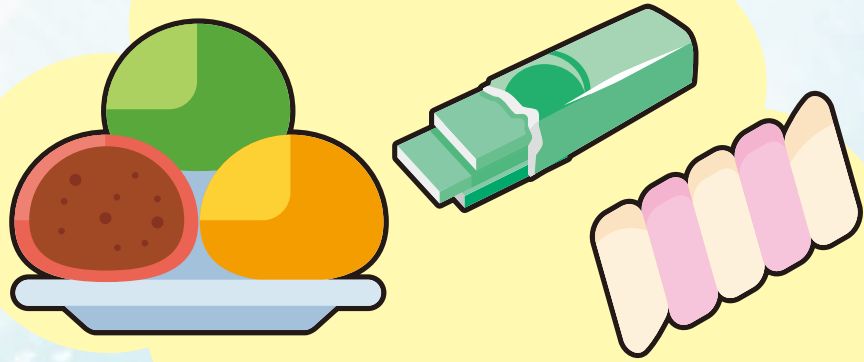
مثلاً



چھوٹی سخت غذائیں

مثلاً

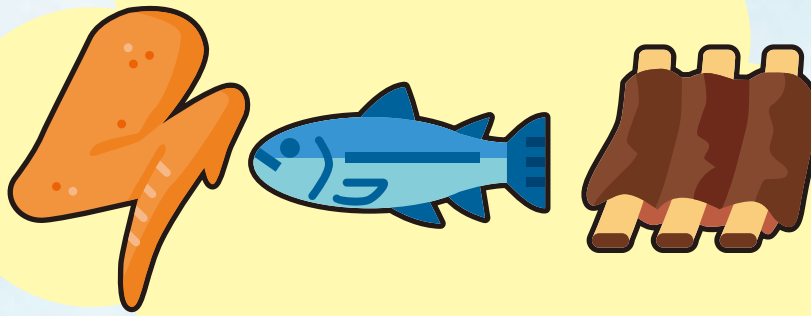
مثلاً



چبانے میں مشکل، کپریس ایسل غذائیں

مثلاً

مثلاً



وہ غذائیں جن میں چھوٹی ہڈیاں ہوتی ہیں

مثلاً

مثلاً



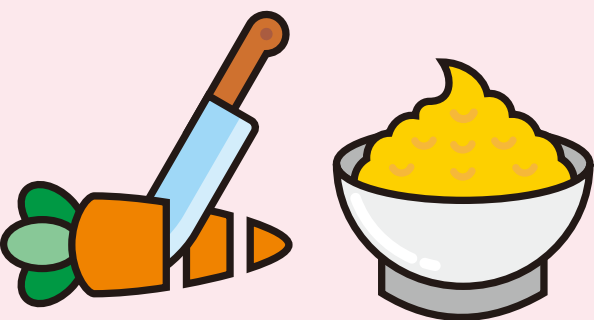
گاڑے پیسٹس

مثلاً

والدین یا نگہداشت کنندگان کو چھوٹے بچوں کے ساتھ کھانے کی عمدہ عادات کی پیروی کرنی چاہیے:

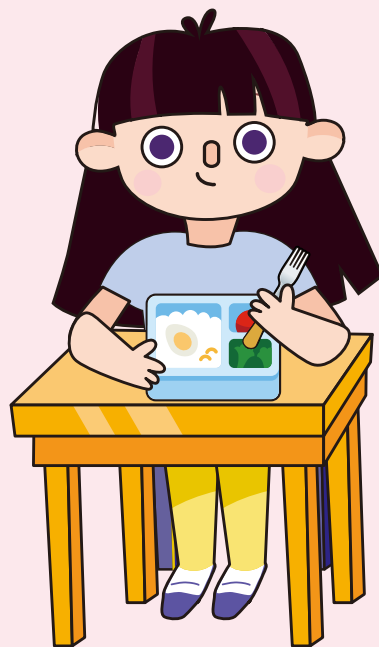
غذا کے سائز اور بناوٹ سے
آگاہ رہیں

غذا کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں یا سخت چیزوں کو پکا کر
نرم کر لیں



کھانے کے دوران عمدہ پوسچر
کو برقرار رکھیں

کھانے کے دوران عمدہ پوسچر کو برقرار رکھیں، اس بات کو
یقینی بنائیں کہ کھانا کھاتے ہوئے بچہ کرسی پر سیدھا بیٹھے،
اور کھاؤں کے دوران چلنے، بات چیت کرنے اور کھیلنے سے
گریز کرے



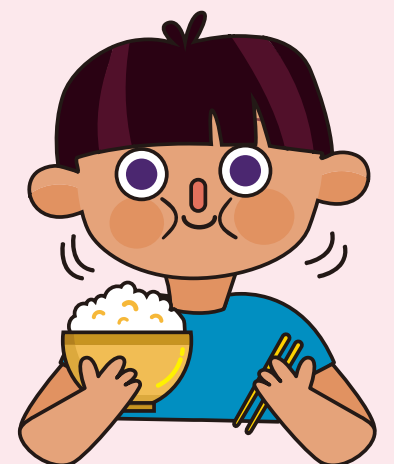
کھانے کے پورے عمل کی
نگرانی کریں

دم گھٹنے کی ابتدائی علامات سے آگاہ رہیں اور فوری مداخلت
کریں

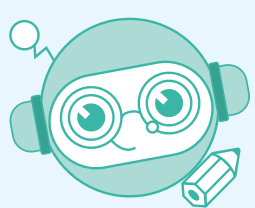


آہستہ آہستہ چبانے اور احتیاط
سے نگلنا سکھائیں

بچوں کو اچھی طرح چبانے، آہستگی سے نگلنے اور بہت جلدی
کھانے سے گریز کرنے کی ترغیب دیں



والدین اور نگہداشت کنندگان کو یہ بھی معلوم ہونا
چاہیے کہ اگر بچے کا دم گھٹ رہا ہو تو کیا کرنا چاہیے
(میلنگ میو کے پرانی ہینڈ کیئر آفس کے ذریعے خارج کردہ)
(صرف چینی زبان میں دستیاب ہے)



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

فوڈ سافٹی سینٹر، فوڈ اینڈ انوائرنمنٹل ہائیجین ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے خارج کردہ
گورنمنٹ لائسنسڈ ڈیزائنر (07/2025) کی طرف سے طبع شدہ