



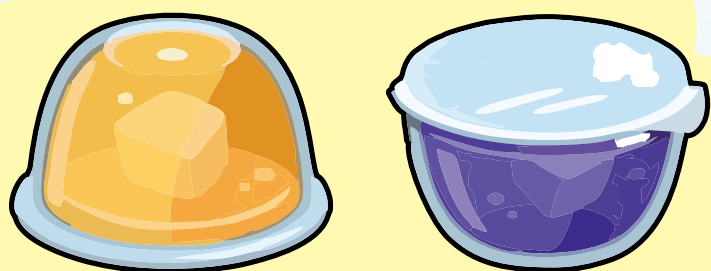
Cắt nhỏ Ngồi yên Ăn chậm



Xây dựng thói quen ăn uống tốt từ nhỏ để phòng tránh trẻ nhỏ bị hóc dị vật

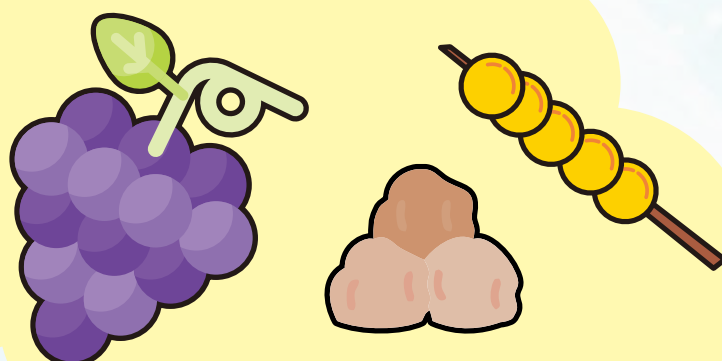
Trẻ nhỏ có nguy cơ bị hóc khi ăn, đặc biệt khi trẻ không nhai kỹ hoặc cố gắng nuốt thức ăn còn nguyên miếng. Cần đặc biệt thận trọng với các loại thực phẩm sau:

Ví dụ: Thạch rau câu dạng viên nhỏ



Các thực phẩm nhỏ và khó tan

Ví dụ: Nho, bò viên, cá viên



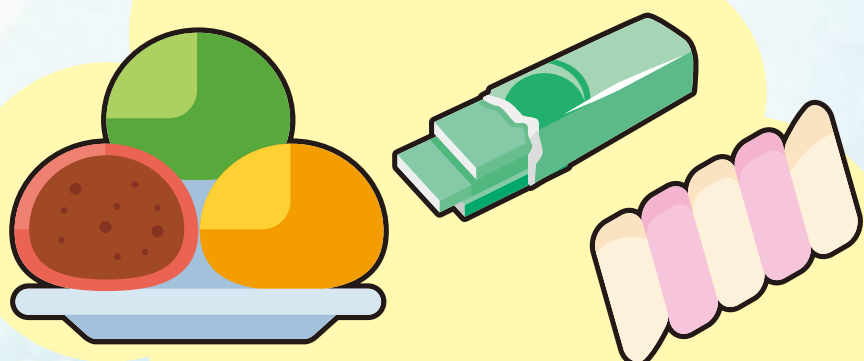
Thực phẩm hình tròn hoặc hình bầu dục nhỏ

Ví dụ: Kẹo cứng, các loại hạt (hạnh nhân, đậu phộng, hạt dưa)



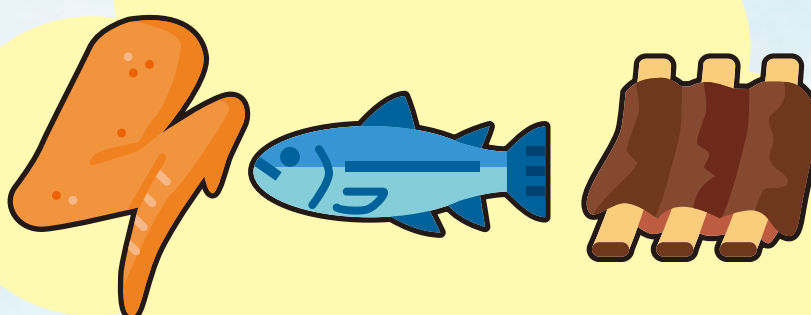
Thực phẩm cứng nhỏ

Ví dụ: Bánh dày, kẹo cao su, kẹo dẻo



Thực phẩm dai, khó nhai, có độ đàn hồi

Ví dụ: Thịt gà, cá, sườn



Thực phẩm có xương nhỏ

Ví dụ: Bơ đậu phộng

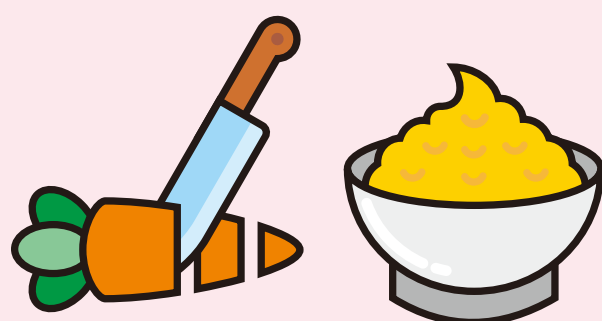


Các loại bột nhão đặc

Cha mẹ hoặc người chăm sóc nên thực hiện theo các thói quen ăn uống tốt cùng với trẻ:

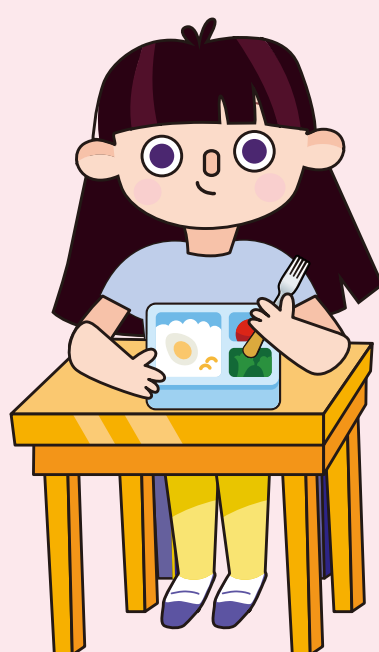
Chú ý đến kích thước và kết cấu của

Cắt thức ăn thành miếng nhỏ hoặc làm mềm rau củ cứng bằng cách nấu chín



Duy trì tư thế ăn uống đúng cách

Đảm bảo trẻ ngồi thẳng trên ghế khi ăn, tránh đi lại, nói chuyện hoặc chơi đùa trong khi ăn



Giám sát toàn bộ quá trình ăn uống

Nhận biết sớm các dấu hiệu nghẹn và can thiệp kịp thời



Dạy trẻ nhai kỹ và nuốt cẩn thận

Khuyến khích trẻ nhai kỹ, nuốt chậm và tránh ăn quá nhanh



Cha mẹ và người chăm sóc cũng cần biết cách xử lý khi trẻ bị hóc
(Ăn phẩm của Văn phòng Chăm sóc Sức khỏe Cơ sở của Sở Y tế)
(Chỉ có bản tiếng Trung)



cfs.gov.hk/school



Ấn phẩm của Trung tâm An toàn Thực phẩm, Sở Vệ sinh Thực phẩm và Môi trường
In bởi Cục Hậu cần Chính phủ (07/2025)