

# 切細細 坐定定 慢慢食

從小培養良好的進食習慣 預防幼童因食物哽喉而窒息

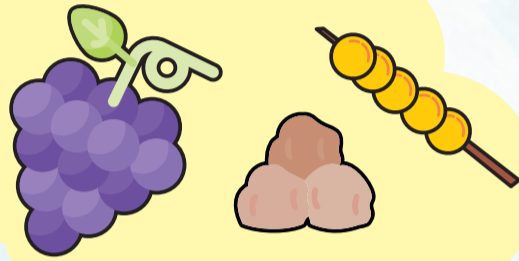
幼童進食時可能存在哽喉的風險，特別是當他們沒有充分咀嚼或試圖整口吞下食物時。以下的食物尤其需要注意：

如 小杯裝的蒟蒻果凍



細小而難以溶化的食物

如 葡萄、牛丸、魚蛋



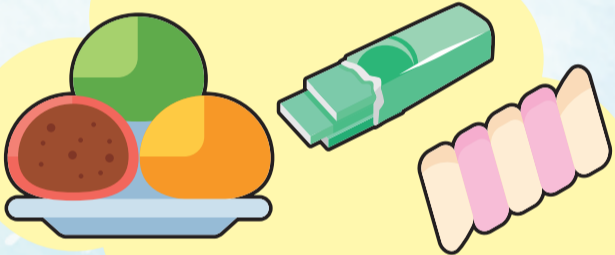
細小的圓形/橢圓形食物

如 硬糖果、果仁、花生、瓜子



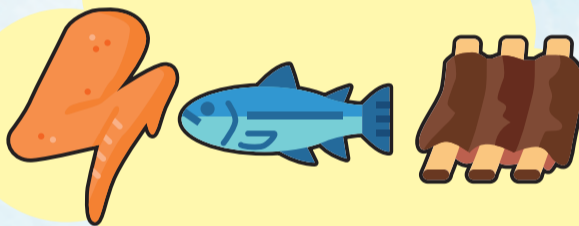
細小的堅硬食物

如 糯米糍、香口膠、棉花糖



難嚼、可壓縮的食物

如 雞肉、魚肉、排骨



含有碎骨/幼骨的食物

如 花生醬

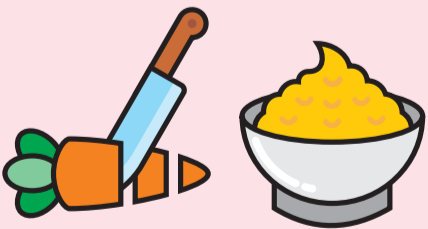


厚稠糊狀的食物

家長或照顧者應與幼童一同遵從良好的進食習慣：

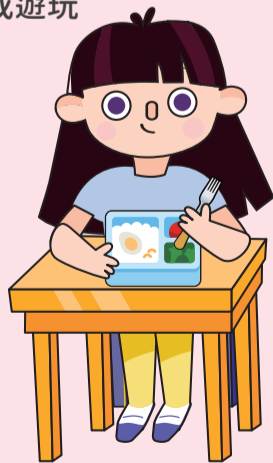
## 注意食物的大小與質地

將食物切成細小條狀，或將堅硬的蔬菜煮至軟化



## 保持良好的進食姿勢

保持良好的進食姿勢，讓幼童挺直地坐在椅子上進食，進食時切勿走動、說話或遊玩



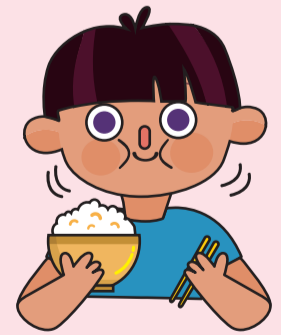
## 全程監督進食

隨時留意噎塞的早期徵兆，及時進行干預



## 教導細嚼慢嚥


鼓勵孩子充分咀嚼，慢慢吞嚥，避免過急進食



家長與照顧者應熟悉應對噎塞的急救方法  
(由醫務衛生局轄下的基層醫療健康辦事處提供)



 校園食安心  
SAFE FOOD AT SCHOOL

[cfs.gov.hk/school](http://cfs.gov.hk/school)    [cfs.hk](http://cfs.hk)

 食物環境衛生署  
Food and Environmental Hygiene Department

 食物安全中心  
Centre for Food Safety

食物環境衛生署食物安全中心出版  
政府物流服務署印(01/2025)