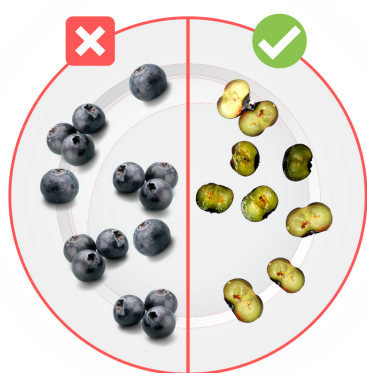
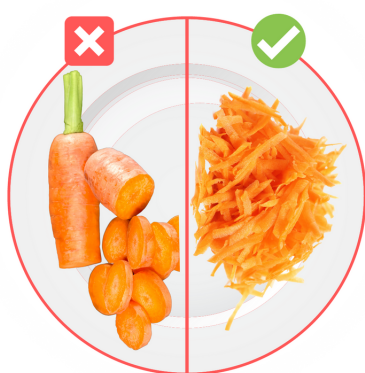


# JAK BEZPIECZNIE PODAWAĆ JEDZENIE małym dzieciom

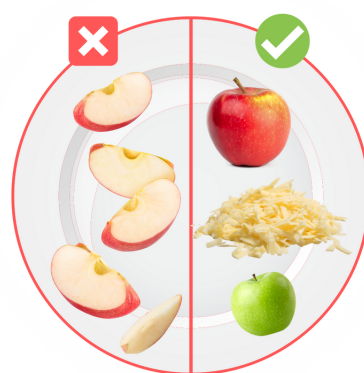
DO OK. 4 ROKU ŻYCIA\*



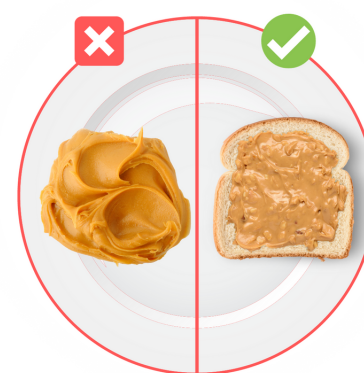
**borówki**  
- przekrojone  
wzdłuż



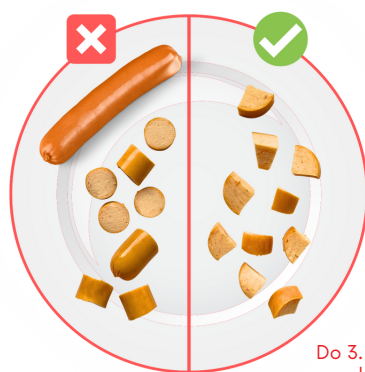
**marchew**  
- starta  
lub ugotowana



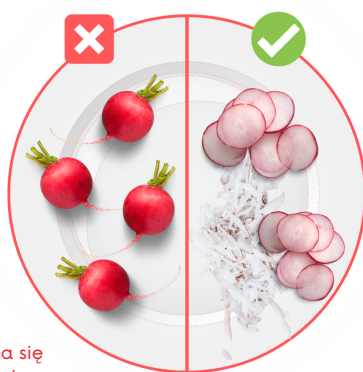
**jabłka**  
- w całości, starte  
lub podgotowane



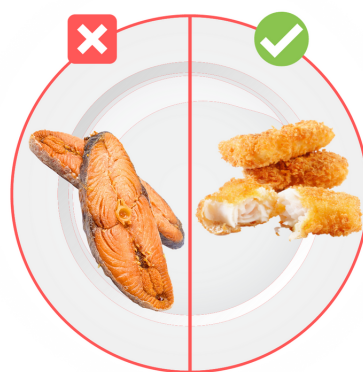
**masło orzechowe**  
- rozsmarowane



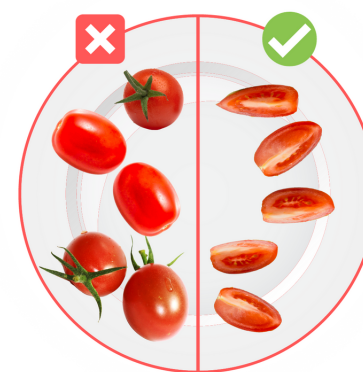
**parówki**  
- przekrojone  
na ćwiartki



**rzodkiewki**  
- plasterki  
lub starte



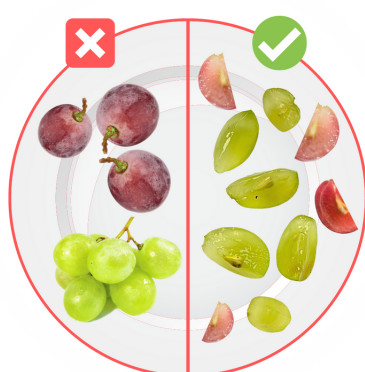
**ryba**  
- zmielony filet



**pomidorki**  
- przekrojone  
wzdłuż



**twarde orzechy**  
- zmielone



**winogrona**  
- przekrojone  
wzdłuż



**twarde cukierki,  
gumy, itd.**  
- nie podawaj

## UWAŻAJ!

Mała średnica dróg oddechowych u dzieci do ok. 4 r.ż. sprawia, że wzrasta ryzyko ich zablokowania przez ciała obce o niewielkiej średnicy.

Pewne cechy pożywienia i przedmiotów, takie jak: kształt, wielkość i konsystencja, zwiększają prawdopodobieństwo zadławienia.

Do zadławienia dochodzi najczęściej: jedzeniem, monetami, balonami i zabawkami.

Do 3. r.ż. nie zaleca się podawać podrobów i przetworów mięsnych!

zeskanuj kod



ZOBACZ WIĘCEJ!

\*Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) informuje, że dzieci poniżej 4 r.ż. oraz z zaburzeniami żucia i połykania obciążone są większym ryzykiem zadławienia pokarmami. Dzieci w tym wieku również łatwiej się rozpraszają, dlatego należy zawsze zapewnić im bezpieczeństwo podczas posiłku: jedzenie w pozycji siedzącej, prawidłowa postawa ciała z podparciem stóp (nie odchylona czy leżąca), bez biegania, bez pośpiechu. Niedopuszczalne jest również spożywanie posiłków w foteliku podczas jazdy autem.