

10 продуктов питания, которыми могут подавиться дети. (Для детей до четырех лет)

Мелкие, круглые, твердые, волокнистые или липкие продукты питания, а также те, которые увеличиваются в размере при намокании, являются самой опасной едой для детей до четырех лет. Эти продукты питания не следует давать детям этого возраста, если они не могут быть приготовлены таким образом, чтобы дети не смогли ими подавиться.

Далее следует список десяти проблемных продуктов питания и советы по их приготовлению, чтобы уменьшить опасность во время из потребления.

- 1. ОРЕХИ** – Арахис является лидирующим продуктом, которым давятся дети. Все орехи очень опасны из-за их размера и формы и не должны даваться детям. Если орехи являются единственным доступным вариантом, то обязательно мелко их покрошите.
- 2. СОСИСКИ** – Это самый распространенный продукт питания, которым давятся дети. Сосиски должны быть мелко порезаны, чтобы стать безопасной едой для детей. Порежьте сосиску вдоль, а потом еще порежьте поперек на мелкие кусочки.
- 3. СЕЛЬДЕРЕЙ** – Волокна сельдерея трудно жевать и проглатывать детям. Используйте нож для чистки овощей и очистите верхний слой стебля, а потом порежьте стебель на маленькие кусочки до подачи на стол.
- 4. ПОПКОРН** – Размер, форма и острые неравномерные края делают попкорн одним из основных продуктов, которыми может подавиться ребенок.
- 5. ВИНОГРАД** – Порежьте виноград пополам и удалите косточки перед подачей ребенку. Из вишни и черешни также нужно удалить косточки и мелко их порезать перед подачей ребенку.
- 6. ИЗЮМ** – Не давайте изюм детям до двух лет. Детям от двух до четырех лет можно давать только сливы, размоченный изюм или изюм, который был приготовлен вместе с едой в пудинге или хлебе.
- 7. ТВЕРДЫЕ КОНФЕТЫ** - Маленькие, твердые, сосальные конфеты очень опасны, т.к. дети могут откусить куски с острыми краями или проглотить конфету целиком, что может заблокировать их дыхательные пути.
- 8. МОРКОВЬ** – Сырая морковь должна быть потерта на терке. Морковь должна быть приготовлена до такого момента, когда ее будет легко помять.
- 9. ЯБЛОКИ** – Всегда режьте яблоки и другие твердые фрукты на маленькие кусочки. Готовить фрукты нужно до тех пор, пока они не станут мягкими. Обязательно удаляйте из яблок косточки, в них содержится мышьяк.
- 10. АРАХИСОВОЕ МАСЛО** – Самый безопасный способ приготовления арахисового масла – намазывание его тонким слоем на кусок хлеба (масло должно быть мягким, без кусков арахиса) и подавать с напитком. Также его можно перемешать с джемом или яблочным соусом. Дети до четырех лет никогда не должны есть арахисовое масло с ложки или пальца.

Как сделать так, чтобы ребенок не мог подавиться

Дети до четырех лет часто давятся едой или маленькими предметами. Ниже указано то, что вы можете сделать, чтобы дети не могли подавиться:

- **Покажите** маленьким детям, как откусывать еду маленькими кусочками, и как жевать еду перед тем, как проглотить.
- **Настаивайте** на том, чтобы дети ели сидя за столом. Дети никогда не должны ходить, бегать или играть с едой (или другими предметами) во рту.
- **Наблюдайте** за маленькими детьми во время еды, чтобы они не могли взять опасную для них еду у старших детей.
- **Уберите** игрушки с мелкими частями или другие мелкие предметы, такие как монеты, пуговицы, надувные шары, стеклянные шарики и маленькие батарейки, чтобы дети не могли до них дотянуться.

Если ребенок подавился, но МОЖЕТ дышать, говорить, плакать, или сильно кашлять, не стучите ему по спине и не делайте прием Геймлиха (Heimlich maneuver). Блокирование может ухудшиться, если у вас не получится вытащить то, чем подавился ребенок. Немедленно позвоните врачу ребенка за советом. Если ребенок НЕ МОЖЕТ дышать, или слабо кашляет и бледнеет, позвоните 911 и начните оказывать первую помощь для детей, которые подавились.