

降低窒息和食物中毒的风险

并非所有食物都适合幼儿。
以下方法可降低喂食时的风险。



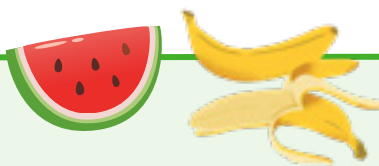
幼儿在4岁之前更容易窒息。为了减少此类风险：

- 在孩子进食时给予看护。
- 只有在他安静并坐在椅子上时才喂食。宝宝在吃东西时不应走动或奔跑。
- 减少干扰。
- 避免在车上喂食。
- 将不适合孩子食用以及有窒息风险的食物放在孩子无法触及的地方。
- 参加急救课程，学会如何应对窒息情况。

蔬菜 and 水果

水果

- 用水洗净。
 - › 使用刷子清洗甜瓜等硬皮水果
- 去除果皮、果核和果仁
- 提供软质地水果（例如香蕉）、刨碎的水果（例如苹果）、切成小块的水果（例如甜瓜）、打成泥或煮至软烂的水果。
 - › 菠萝应切成薄片以将纤维破碎掉。



蔬菜

- 用水洗净。
 - › 使用刷子清洗胡萝卜、土豆等硬皮蔬菜
- 将坚硬和脆生的蔬菜煮至软烂
 - › 芹菜应切成薄片以将纤维破碎掉
- 将菠菜、卷心菜等叶菜切碎后再放入菜肴中



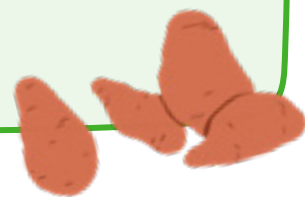
干果

- 切碎后添加到将要烹煮的菜肴中



豆芽和蔬菜芽

- 充分煮熟
 - › 例如：苜蓿、萝卜芽、扁豆芽、三叶草芽、蚕豆芽



点击此处查看接下来的内容！



蛋白质食品

肉类和家禽



- 充分煮熟
 - › 参阅我们发布于 fondationolo.ca/temperatures 的文章
- 去掉骨头

鱼类和海鲜



- 避免新鲜或冷冻金枪鱼、罐装长鳍金枪鱼、鲨鱼、剑鱼、马林鱼、长寿鱼、油鱼、黑鲈鱼、梭子鱼、碧古鱼、北美狗鱼和湖鳟（灰色鳟鱼）等含有大量汞的鱼类
- 充分煮熟
 - › 避免熏制鱼和熏制海鲜
 - › 参阅我们发布于 fondationolo.ca/temperatures 的文章
- 去除鱼刺

坚果和花生



- 使用磨碎的坚果和花生（粉末状）
..... 或
- 选择奶油状黄油
- 例如，在无盐脆饼或烤面包上薄薄地涂抹一层

蛋类



- 充分煮熟
 - › 蛋黄应煮至完全凝固
- 或
- 对于不需要烹饪的菜肴，可以使用巴氏杀菌液态蛋

牛奶



- 提供脂肪含量**3.25%**的巴氏杀菌牛奶pasteurisé

鹰嘴豆和豆类

- 压碎



谷物制品

其他食物和饮料

面包

- 烤面包



圆形食物

- 将食物切成四分之一大小或沿纵向切开
 - › 例如：葡萄、樱桃番茄、香肠、Ficello品牌的芝士棒



果汁

- 不建议喝果汁。如果提供果汁，请选择巴氏杀菌过的果汁



避免以下食物：

- 1岁以下避免食用蜂蜜。
- 4岁以下避免食用坚硬、小而圆的食物，或者光滑以及粘性的食物，如爆米花、硬糖、止咳含片、软糖、口香糖、冰块以及用牙签或者签子串起来的食物。

