

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ — ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

- **Следите за детьми во время еды.**

За столом садитесь рядом и следите за детьми во время еды. Контролируйте размер предлагаемых продуктов и следите, чтобы дети хорошо их пережевывали (не набивали рты). Подавившись, ребенок может не издавать звуков.

- **Убедитесь, что во время еды дети сидят прямо.**

Проконтролируйте, чтобы дети не ели стоя, лежа, на ходу или во время игры. Дети должны есть и пить только в специально отведенном для этого месте.

- **Устраните отвлекающие факторы во время еды.**

Детям нужно сосредоточиться на пережевывании и глотании пищи. Научите детей есть по одному кусочку за раз, а также пережевывать и глотать, прежде чем говорить или смеяться. Избегайте громкой и отвлекающей деятельности.

- **Если дети засыпают во время еды, выводите их из-за стола или снимайте с детских стульев.**



Во время еды с детьми должны сидеть сотрудники с навыками проведения сердечно-легочной

**Public Health – Seattle & King County's
Child Care Health Program (Программа
охраны здоровья в детских
дошкольных учреждениях г. Сиэтл и
округа Кинг от Департамента
общественного здравоохранения)**

направлена на поддержание безопасного и правильного ухода за детьми в городе Сиэтл и King County. Специалисты сферы детского здравоохранения проводят консультации и тренинги для воспитателей в группах раннего развития и дошкольного образования по вопросам ухода за детьми, психического здоровья и питания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Child Care Health Program
Public Health – Seattle & King County
CNK-PH-1000
401 Fifth Avenue, Suite 1000
Seattle, WA 98104-1818
(206) 263-8262
[Child Care Health - King County](#)

Пересмотр документа: 3.2026

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ УДУШЬЯ

Рекомендации по технике безопасности для программ раннего развития и дошкольного образования

Рекомендации для детей младше четырех лет



CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health 
Seattle & King County

Дети младшего возраста подвержены риску удушья из-за еды. Дети могут подавиться любой пищей, но **особый риск представляют твердые, трудноразжевываемые, маслянистые, маленькие, круглые и клейкие продукты.**

Способности **младенцев старшего возраста (от 6 до 12 месяцев)** к проглатыванию пищи индивидуальны у каждого ребенка. При введении новых продуктов в рацион следует соблюдать осторожность. Младенцы должны проглатывать еду легко, без рвотных позывов и самостоятельно брать продукты, которые едят руками. Будьте бдительны.

- **Нарезайте продукты для младенцев от 6 до 12 месяцев на кусочки размером не более 0,25 дюйма (0,6 см).**

Дети ясельного возраста (период, когда они учатся ходить, обычно возраст от 1 до 2 лет) еще не полностью контролируют мышцы рта. Кроме того, у них нет задних зубов, чтобы пережевывать твердую пищу. Поэтому еда легче проскользнет в горло, прежде чем ребенок тщательно ее прожует.

- **Нарезайте продукты для детей ясельного возраста на кусочки размером не более 0,5 дюйма (1,3 см).**

У **детей от 3 до 4 лет** уже могут быть задние жевательные зубы, но они все еще учатся пережевывать пищу и могут легко отвлекаться во время еды.

Дети могут подавиться как большим объектом, застрявшим в горле, так и небольшими кусочками, перекрывающими поступление воздуха в легкие.



Предотвратите опасность удушья

Чтобы снизить риск удушья, нарежьте пищу кусочками нужной формы, размера, размягчайте ее и выкладывайте небольшими, удобными для употребления кусочками.

- **Нарезайте продукты небольшими кусочками или тонкими ломтиками** (сыр, фрукты и мясо).
- **Измельчайте, мелко нарежьте или протирайте** продукты.
- **Готовьте продукты до размягчения, особенно бобовые, мясо, пасту и рис.** Еда должна быть настолько мягкой, чтобы ее можно было растереть большим и указательным пальцами и легко пережевывать.
- **Готовьте овощи на пару до размягчения.**
- **Нарезайте продукты тонкими ломтиками или продолговатыми, но не круглыми кусочками** (морковь, брокколи, цукини).
- **Давайте еду понемногу.** Не подавайте большие порции. Во время кормления младенцев убедитесь, что они проглотили содержимое предыдущей ложки, прежде чем давать следующую.

При подаче еды важно учитывать ее **РАЗМЕР, ФОРМУ и КОНСИСТЕНЦИЮ.**

Во время еды дети могут подавиться как большими, так и маленькими кусочками. Не до конца пережеванные небольшие твердые кусочки еды при проглатывании могут застрять в дыхательных путях. Большие куски сложнее пережевывать, и они чаще полностью блокируют глотку.

Твердая, гладкая и маслянистая еда может проскользнуть в горло и заблокировать дыхательные пути.

Сухую и твердую пищу может быть сложно пережевывать, и есть риск проглотить ее полностью.

Клейкие продукты могут застревать в задней части рта или на небе и блокировать глотку.

Из-за риска удушья перечисленные ниже продукты не следует давать детям до четырех лет.

- Сырые овощи, такие как сельдерей, морковь, брокколи, горох, цукини (можно давать мелко нарезанными или растертыми).
- Твердые фрукты, особенно с кожурой, такие как хрустящие яблоки (можно давать нарезанными на тонкие ломтики).
- Целый виноград (можно давать виноградки, разрезанные на четыре части).
- Целые ягоды (можно давать растертыми или нарезанными).
- Замороженные кусочки банана.
- Целые орехи и семена.
- Ореховая паста в виде массы (можно давать, распределив тонким слоем на крекеры, тост, ломтики яблок).
- Сыр кусочками (сыр и мясную нарезку можно давать, нарезав тонкими ломтиками).
- Лапша в форме трубочек (можно давать нарезанной).
- Бублики и детское печенье целиком.
- Приготовленные бобы (можно давать растертыми или в подливке).
- Хот-доги и сардельки.
- Вяленые мясные закуски.
- Стейк, жаркое и другие блюда из волокнистого мяса (можно давать измельченным или перемолотым и с подливой).
- Претцели целиком.
- Кукурузные чипсы.
- Попкорн.
- Изюм
- Леденцы.
- Фруктовые закуски-рулетчики.
- Жевательные мишки, маршмеллоу.

Напоминание.
Младенцам до одного года запрещено давать мед из-за риска развития ботулизма.

