

## ЗАПОБІГАННЯ- НАЙКРАЩЕ РІШЕННЯ

- **Спостерігайте, як їсть дитина.**

Сядьте поряд із дитиною, коли вона їсть і стежте за нею. Контролюйте розмір шматочків їжі, яку ви даєте дитині, і переконайтеся, що вона їсть правильно (не набиваючи рота). Якщо дитина вдавилася, вона, найімовірніше, не видаватиме звуків.

- **Простежте, щоб під час приймання їжі дитина сиділа рівно.**

Пильнуйте за тим, щоб дитина не їла, коли стоїть, ходить, грає або лежить. Дитина має їсти та пити тільки у відведеному для цього місці.

- **Простежте, щоб під час приймання їжі дитину нічого не відволікало.**

Розжовуючи та ковтаючи їжу, дитина має бути зосередженою. Привчайте її їсти по шматочку, пережовуючи й ковтаючи його, і тільки після цього розмовляти або сміятися. Не рекомендовано види діяльності, які відволікають дитину або супроводжуються шумом.

- **Якщо дитина починає засинати під час приймання їжі, її слід забрати з-за столу або стільчика.**



Під час приймання їжі поруч із дитиною має сидіти співробітник, який уміє проводити СЛР і надавати першу допомогу.

**Public Health – Seattle & King County's Child Care Health Program (Громадське здоров'я: Програма охорони здоров'я в дитячих дошкільних закладах у Сіетлі й King County)** прагне надавати безпечні і якісні послуги догляду за дітьми в Сіетлі та King County. Фахівці з охорони здоров'я дітей надають послуги догляду та психологічну підтримку, а також проводять консультації щодо харчування і тренінги для працівників дошкільних та шкільних закладів.

### ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ:

#### 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](#)

Переглянуто 3.2026

## ЗАПОБІГАННЯ ПОЯВИ ЗАДУХИ

Рекомендації щодо техніки безпеки для проведення програм навчання дітей раннього та дошкільного віку

### Рекомендації для дітей молодше 4 років



#### CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health   
Seattle & King County

Діти молодшого віку мають підвищений ризик вдавнитися їжею. Особливу небезпеку становить, зокрема, **тверда, гладка, дрібна, кругла та липка їжа.**

### Старші немовлята (6–12 місяців)

виявляють цілковито різну здатність ковтати їжу. Важливо бути обережними, коли вперше пропонуєте дитині продукти харчування. Немовлята мають легко ковтати їжу, не давлячись, і самостійно брати продукти харчування, призначені для споживання руками. Будьте пильними.

- Для дітей віком 6–12 місяців **нарізайте їжу шматочками розміром ¼ дюйма (6 мм) або менше.**

### Малюки (зазвичай діти віком від 1 до 2 років, які вчаться ходити)

ще не можуть повністю контролювати м'язи рота та не мають кутніх зубів для подрібнення твердої їжі. Тому їжа легко скочується в горло, перш ніж дитина повністю її пережовує.

- Для малюків **нарізайте їжу шматочками розміром ½ дюйма (12 мм) або менше.**

**Діти віком від 3 до 4 років** уже мають задні моляри, але вони ще вчаться жувати й часто відволікаються під час їди.

Діти можуть вдавнитися з двох причин: у горлі застряє великий шматок їжі або в дихальні шляхи потрапляють менші шматочки.



## Не давайте дитині продукти, якими вона може вдавнитися

Зменште ризик задухи, даючи дитині їжу іншої форми, розміру або консистенції. Годуйте її невеликими шматочками, розмір яких можна змінювати.

- **Нарізайте їжу тонкими скибочками або шматочками, які легко покласти до рота** (сир, фрукти та м'ясо).
- **Подрібнюйте, нарізайте або розтовкуйте їжу.**
- **Варіть їжу до повного розм'якшення (особливо боби, м'ясо, макарони та рис).** Їжа має бути достатньо м'якою, щоб її можна було розім'яти між великим і вказівним пальцем та легко розжувати.
- **Готуйте овочі на пару до повного розм'якшення.**
- **Нарізайте тонкими скибочками або смужками, а не кружальцями** (наприклад, морква, броколі, кабачки).
- **Давайте невеликі порції їжі за раз.** Нехай порції будуть невеликими. Якщо ви годуєте немовля, переконайтеся, що дитина проковтнула їжу, і тільки потім кладіть їй до рота наступну порцію.

Годуючи дитину, слід обов'язково враховувати **РОЗМІР, ФОРМУ та КОНСИСТЕНЦІЮ** їжі.

Дитина може вдавнитися як маленькими, так і великими шматочками їжі. Якщо проковтнути не розжовуючи дрібні шматочки твердої їжі, вони можуть потрапити в дихальні шляхи. Великі шматочки, які важче розжовувати, з більшою ймовірністю застрягнуть у горлі.

Тверда, гладка або слизька їжа може застрягнути в горлі, перекривши дихальні шляхи.

Суху тверду їжу зазвичай важко розжовувати, але легко ковтати цілою.

Липка їжа може приставати до задньої стінки ротової порожнини або піднебіння і застрягати в горлі.

## Через ризик задухи дітям молодше 4 років не можна давати такі продукти харчування:

- Сирі овочі, як-от селера, морква, броколі, зелений горошок, кабачки (можна приготувати на пару та нарізати або зробити пюре).
- Тверді фрукти, особливо зі шкіркою, як-от хрумкі яблука (можна нарізати тонкими шматочками).
- Цільний виноград (можна нарізати четвертинками).
- Цільні ягоди (можна порізати або у вигляді пюре).
- Заморожені шматочки бананів.
- Цільні горіхи та насіння.
- Великі порції горіхової пасти (можна намазати тонким шаром на крекери, тости, скибочки яблук).
- Шматочки сиру (можна давати сир і ковбасні вироби, нарізані тонкими скибочками).
- Локшина у формі трубочок (можна нарізати).
- Цільні бублики, дитяче печиво для прорізання зубів.
- Варена квасоля (можна подавати у вигляді пюре або під соусом)
- Хот-доги та сардельки.
- В'ялене м'ясо.
- Стейк, печеня, інше волокнисте м'ясо (можна давати дрібні шматочки або з підливою)
- Тверді брецелі.
- Чипси з тортільї.
- Попкорн.
- Льодяники й карамельні цукерки.
- Фруктові рулетики.
- Желейні ведмедики, маршмелу.
- Родзинки

Нагадування: через ризик ботулізму дітям молодше 1 року протипоказано вживати мед.

