

岩沼市健康増進課だより「ROCSWAっこ」

～子育てQ&A編～



幼児食になり色々な食べ物を食べられるようになりました。
この時期でも、気を付けた方が良い食べ物はありますか。

大人に比べて子どもたちは飲み込む力が弱く、また気道が狭いため、食べ物が喉に詰まりやすく注意が必要です。下記の食品は、過去に子どもによる窒息トラブルを起こした食品なので特に気を付けましょう。また、食品だけではなく、食べる環境や食べ方も重要です。楽しく・安全に食事ができると良いですね！



過去に子どもによる窒息トラブルを起こした食品例

あめ玉、ピーナッツなどの豆類、冷凍ゼリー、お餅、だんご、うずらの卵、ミニトマト、りんご、ぶどう、パン、お寿司、肉、せんべい、グミ



食べる環境や食べ方にも気を付けましょう

- 遊びながら、歩きながら、テレビを見ながら食べるなどの「ながら食べ」をしないで食べることに集中する
- 一口の量は少なめに、よく噛んで食べる
- 子どもに合った切り方、軟らかさで提供する
- 食事中に子どもを驚かせない

困ったり、悩んだ時には
「赤ちゃんホットライン」
「ちびっこ相談」を
ご利用ください

次回ちびっこ相談：令和6年7月4日（木）受付 9：30～10：00
場所：みなみプラザ
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:30 ☎ 0223-22-2754