

Guidance to Prevent Choking at Mealtime

CHOKING HAZARDS

Children are more susceptible to choking than adults. Over 500 deaths occur each year in the United States due to choking and most of these people who die are children. Make sure you do all you can to protect the children in your care.

1. *To Avoid Choking Hazards ...*

Adults should eat with children.

- Model taking small bites and chewing thoroughly
- Use preventive teaching to the children
- Serve food that is safe for children to chew and swallow

2. *To Avoid Choking Hazards ...*

- Encourage small bites
- Encourage chewing completely
- Insist on children sitting
- Cut foods into small pieces (less than $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ inch)

3. *Careful: Choking Hazard!*

Avoid presenting food to children that is round and firm, sticky, or cut into large chunks. Food should be no larger than $\frac{1}{2}$ inch in round for preschoolers and $\frac{1}{4}$ inch for toddlers.

4. *Careful: Avoid These Foods*

NUTS AND SEEDS

Whole berries

Raw carrots and celery

Grapes unless they have been cut in half
Hot dogs

Large chunks of meat or cheese

Popcorn

Hard candy

Chunks of peanut butter

PELIGRO DE ATRAGANTARSE

Los niños se atragantan con más frecuencia que los adultos. En los Estados Unidos más de 500 muertes al año ocurren por causa de atragantamientos. La mayoría de estas personas que se mueren son niños. Asegúrese de hacer todo lo que pueda para proteger a su niño/a.

1. *Para Evitar Peligros de Atragantamientos...*

Los adultos deben comer con los niños/as.

- Modele tomando pequeños bocados y masticar completamente.
- Use enseñanza preventiva para los niños/as.
- Sirva comida que sea segura para que los niños la mastiquen y la pasen.

2. *Para Evitar Peligros de Atragantamientos...*

- Anime a bocados pequeños.
- Anime a masticar completamente.
- Insista en que los niños estén sentados.
- Corte las comidas en pedazos pequeños (menos de ¼ a ½ pulgadas)

3. *Cuidado: ¡Peligro de Atragantarse!*

Evite presentar a los niños comida que sea redonda y firme, pegajosa o cortada en pedazos cortos y gruesos. La comida no puede ser mas grande que ½ pulgada para preescolares y ¼ pulgada para niños pequeños.

4. *Cuidado: Evite Estas Comidas*

NUECES Y SEMILLAS

Bayas enteras Zanahorias

y apio crudo

Uvas a menos que hayan sido cortadas por la mitad Pasas

firmes y duras

Hot dog (perros calientes)

Pedazos grandes y gruesos de carne o queso

Palomitas de maíz

Dulces duros

Crema de cacahuete en porción grande