



Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes

Children **under the age of 4** are at a high risk of choking while eating. Young children are still learning how to chew food properly, and they often swallow the food whole. Their small airways can become easily blocked.

You can help reduce children's risk of choking when eating by preparing food in certain ways, such as cutting food into small pieces and cooking hard food, like carrots, until it is soft enough to pierce with a fork. **Remember, always supervise children during meals and snacks.**



Prepare Foods So They Are Easy to Chew

You can make eating safer for young children by following the tips below:

- Cook or steam hard food, like carrots, until it is soft enough to pierce with a fork.
- Remove seeds, pits, and tough skins/peels from fruits and vegetables.
- Finely chop foods into thin slices, strips, or small pieces (no larger than ½ inch), or grate, mash, or puree foods. This is especially important when serving raw fruits and vegetables, as those items may be harder to chew.
- Remove all bones from fish, chicken, and meat before cooking or serving.
- Grind up tough meats and poultry.

Cut Round Foods Into Smaller Pieces

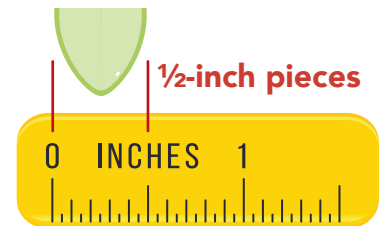
Small round foods such as grapes, cherries, cherry tomatoes, and melon balls are common causes of choking.



Slice these items in half lengthwise.



Then slice into smaller pieces (**no larger than ½ inch**) when serving them to young children.



Avoid Choking Hazards

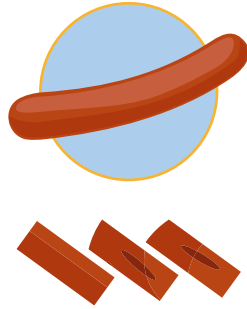
To help prevent choking, do not serve small (marble-sized), sticky, or hard foods that are difficult to chew and easy to swallow whole, including:

- Cheese cubes or blocks. Grate or thinly slice cheese before serving.
- Chewing gum*
- Dried fruit
- Gummy fruit snacks*
- Hard candy, including caramels, cough drops, jelly beans, lollipops, etc.*
- Hard pretzels and pretzel chips
- Ice cubes*
- Marshmallows*
- Nuts and seeds, including breads, crackers, and cereals that contain nuts and seeds
- Popcorn
- Spoonfuls of peanut butter or other nut butters. Spread nut butters thinly on other foods (e.g., toast, crackers, etc.). Serve only creamy, not chunky, nut butters.
- Whole round or tube-shaped foods such as grapes, cherry tomatoes, cherries, raw carrots, sausages, and hot dogs

*Not creditable in the Child Nutrition Programs, including the Child and Adult Care Food Program (CACFP), National School Lunch Program and School Breakfast Program, and Summer Food Service Program.

Cut Tube-shaped Foods Into Smaller Pieces

Cut tube-shaped foods, such as baby carrots, string cheese, hot dogs, etc., into short strips rather than round pieces.



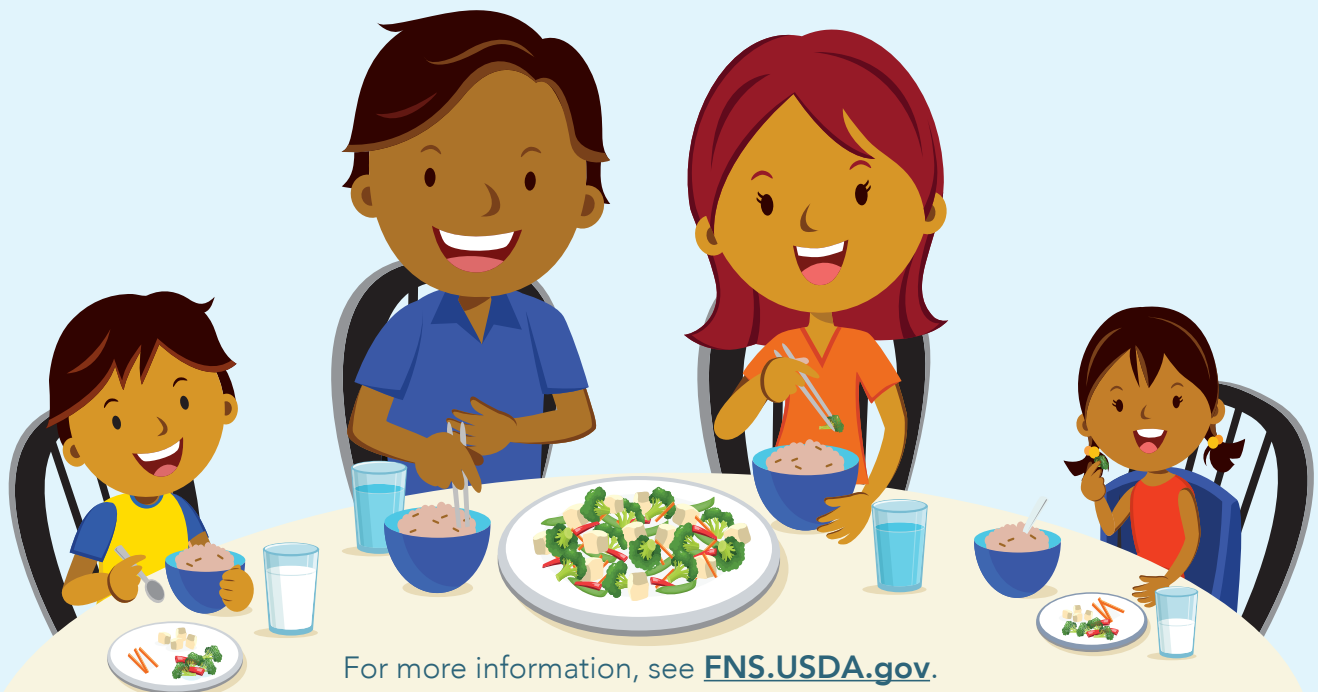
In addition to the foods listed, **avoid serving foods that are as wide around as a nickel**, which is about the size of a young child's throat.



Teach Good Eating Habits

Sit and eat with children at meals and snacks. Remind children to take small bites of food and swallow between bites. Eating together may help you quickly spot a child who might be choking. Other tips to help prevent choking while eating include:

- Only providing foods as part of meals and snacks served at a dining table or high chair. When serving infants, do not prop the bottle up on a pillow or other item for the baby to feed him or herself.
- Allowing plenty of time for meals and snacks.
- Making sure children are sitting upright while eating.
- Reminding children to swallow their food before talking or laughing.
- Modeling safe behavior for children to follow, including eating slowly, taking small bites, and chewing food completely before swallowing.
- Encouraging older children to serve as role models for younger children as well. All children should avoid playing games with food, as that may lead to an increased risk of choking.



For more information, see [FNS.USDA.gov](https://www.fns.usda.gov).

Try It Out!

How can you prepare and serve the following foods to reduce the risk of choking?

1 Whole baby carrots

2 Whole grapes

3 Peanut butter

4 Block of cheddar cheese

1. Cut carrots lengthwise into thin strips (not circles). You could also cook carrots until soft, or cut into small pieces no larger than ½ inch.
2. Cut grapes in half lengthwise, then cut into smaller pieces no larger than ½ inch.
3. Spread peanut butter thinly on small pieces of toast, crackers, etc. Do not serve spoonfuls of peanut butter.
4. Grate or thinly slice the cheese. Do not serve cheese cubes.

Answer Key

Reduzca el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños en las comidas

Los niños **menores de cuatro años** de edad tienen un alto riesgo de atragantamiento cuando comen, ya que ellos todavía están aprendiendo a masticar correctamente. Los niños pequeños a menudo tragan los alimentos enteros. Además, sus vías respiratorias son pequeñas y se bloquean fácilmente.

La manera en la que usted prepara los alimentos puede reducir el riesgo de atragantamiento cuando los niños comen. Medidas tales como cortar la comida en trozos pequeños ayudan a disminuir este riesgo. **Recuerde, siempre supervise a los niños durante las comidas y meriendas (refrigerios).**



Prepare los alimentos para que sean fáciles de masticar

Usted puede ayudar a que la alimentación de los niños pequeños sea más segura siguiendo los consejos que aparecen a continuación:

- Cocine los alimentos duros, como las zanahorias, hasta que estén lo suficientemente blandos como para pinchar con un tenedor.
- Quite las semillas, las pepas y la cáscara/piel dura de las frutas y de los vegetales.
- Corte los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños (no más grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada), o ralle, machaque o haga los alimentos en puré. Esto es especialmente importante cuando sirve frutas y vegetales crudos, ya que esos alimentos pueden ser más difíciles de masticar.
- Retire todas las espinas y los huesos del pescado, pollo y carne antes de cocinar o servir.
- Muela las carnes y aves duras.

Corte los alimentos redondos en trozos más pequeños

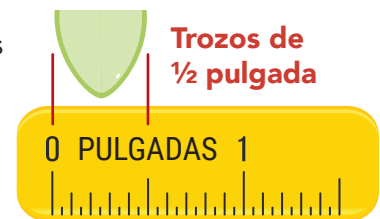
Los alimentos pequeños redondos como las uvas, las cerezas, los tomates *cherry* y las bolitas de melón son causas comunes de atragantamiento.



Corte estos alimentos por la mitad a lo largo.



Luego corte en trozos más pequeños (no más grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada) cuando los sirva a niños pequeños.



Evite riesgos de atragantamiento

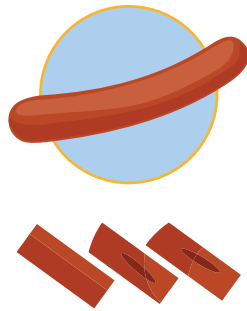
Para ayudar a evitar el atragantamiento, no sirva alimentos pequeños (del tamaño de una canica), pegajosos ni duros que sean difíciles de masticar o fáciles de tragar enteros, incluyendo:

- Alimentos enteros redondos o en forma de tubo, como uvas, tomates *cherry*, cerezas, zanahorias, salchichas y perros calientes (*hot dogs*)
- Bloques o cubos de queso. Ralle o corte el queso en rodajas finas antes de servir.
- Chicle*
- Cubos de hielo*
- Cucharadas de mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces (frutos secos). Unte un poco de mantequilla de nueces sobre otros alimentos (por ejemplo, tostadas, galletas *crackers*, etc.) Sirva solo mantequilla de nuez cremosa, sin pedazos de nuez.
- Dulces duros, incluyendo caramelos, pastillas para la tos, gomitas de dulce, paletas de dulce, etc.*
- Fruta seca
- Gomitas de fruta* (*gummy fruit snacks*)
- Malvaviscos*
- Nueces (frutos secos) y semillas, incluyendo los panes, galletas *crackers* y cereales que contengan nueces y semillas
- Palomitas de maíz
- *Pretzels* duros y chips de *pretzel*

*No es acreditable en los Programas de Nutrición Infantil, incluidos el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano.

Corte los alimentos en forma de tubo en trozos más pequeños

Corte los alimentos en forma de tubo, como las mini zanahorias, los palitos de queso, las salchichas, etc., en tiras cortas en vez de trozos redondos.



Además de los alimentos enumerados, **evite servir alimentos que sean del ancho de una moneda de cinco centavos**, que es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeño.



Enseñe buenos hábitos alimentarios

Siéntese y coma con los niños en las comidas y meriendas (refrigerios). Recuérdele a los niños que coman pedazos pequeños de alimentos y que traguen entre bocados. Comer juntos puede ayudarle a detectar rápidamente si un niño se está atragantando. Otros consejos para ayudar a evitar el atragantamiento al comer incluyen:

- Ofrecer alimentos solo como parte de las comidas y meriendas (refrigerios) servidos en una mesa de comedor o en una silla de bebé. Cuando sirva a los bebés, no apoye el biberón sobre una almohada ni sobre otra cosa para que el bebé se alimente solo.
- Dar suficiente tiempo para consumir las comidas y meriendas (refrigerios).
- Asegurarse de que los niños estén sentados derechos (en posición vertical) mientras comen.
- Recordarle a los niños que traguen sus alimentos antes de hablar o reírse.
- Demostrar un comportamiento seguro para que los niños lo imiten, incluyendo el comer despacio, comer bocados pequeños y masticar toda la comida antes de tragar.
- Animar a los niños mayores para que sean modelos a seguir para los niños más pequeños. Todos los niños deben evitar jugar con los alimentos, ya que esto puede aumentar el riesgo de atragantamiento.



Para más información, visite [FNS.USDA.gov](https://www.FNS.USDA.gov).

¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cómo se pueden preparar y servir los siguientes alimentos para reducir el riesgo del atragantamiento?

1 Mini zanahorias enteras

2 Uvas enteras

3 Mantequilla de maní

4 Bloque de queso *cheddar*

1. Corte las zanahorias a lo largo en tiras finas (no círculos). También puede cocinar las zanahorias hasta que estén blandas o cortarlas en trozos pequeños no más grandes de ½ pulgada.
2. Corte las uvas a lo largo y por la mitad, luego córtelas en trozos más pequeños no más grandes de ½ pulgada.
3. Unte un poco de mantequilla de maní en trozos pequeños de tostadas, galletas *crackers*, etc. No sirva cucharadas de mantequilla de maní.
4. Ralle o corte el queso en rodajas delgadas. No sirva cubos de queso.

Respuestas