



טבלה 1: פירוט סוגי מאכלים עם המלצות

מאכל	ההמלצה	הרחבה
פירות יבשים ופיצוחים		
כל סוגי האגוזים, שקדים, ופיצוחים	אסור עד גיל 5*	שברי (חתיכות) אגוזים נשאפים לקנה הנשימה
חרוסת שיש בה אגוזים טחונים	אסור עד גיל 5*	אם המרקם של החרוסת חלק לגמרי ואין חשש לשברי אגוזים – מותר
אגוזים ושקדים טחונים לפירורים	לא מומלץ בגיל צעיר, בהתאם ליכולת הילד	כל עוד יש שברים (חתיכות) אסור עד גיל 5, אם המרקם חלק לגמרי – מותר
פירות יבשים	הגשה עד גיל 4 בחתיכות קטנות (לאחר הוצאת גרעינים אם יש).	הפירות עלולים להיות דביקים ולהידבק בקנה הנשימה, להקפיד על כללי אכילה בטוחה כולל חיתוך והשגחה על לעיסה. אין הגבלה לגבי צימוקים קטנים בשל גודלם.
פירות כללי - עד גיל 4, מומלץ לחתוך פירות קשים לחתיכות המתאימות לגיל הילד, לחלופין לבשל או לרסק.		
ענבים	עד גיל 4 לחתוך לאורך ולהוציא גרעינים	מרקם ענבים חלק ועגול
בננה מקולפת	אין בעיה בכל גיל	אם יש חשש ניתן לחתוך לאורך או לרסק
ירקות כללי - עד גיל 4, מומלץ לחתוך ירקות לחתיכות המתאימות לגיל הילד, לחלופין לבשל או לרסק.		
אפונה, תירס, חומס	עד גיל 4 אסור גרגירים מיובשים, ניתן להגיש רך - מבושל היטב	
עגבניות שרי	עד גיל 4 לחצות לחצי	מרקם חלק ועגול
מלפפון	עד גיל 4 לחתוך לאורך ולא לטבעות	מרקם חלק ועגול
גזר	עד גיל 4 לחתוך לאורך ולא לטבעות	מרקם חלק ועגול
זיתים	עד גיל 4 להוציא את הגלעין ולחתוך לאורך	מרקם חלק ועגול
מאכלים אחרים - להקפיד לתת מאכלים בהתאם ליכולת לעיסה של הילד		
נקניקיות	עד גיל 5 לחתוך לאורך*	עגול מתיישב בקנה הנשימה
מצה	מומלץ לרכך בגלל מרקם קשה ולתת בהתאם ליכולות לעיסה של הילד	
נתחי בשר או גבינה	עד גיל 4 לחתוך לקוביות קטנות	
חמאת בוטנים וממרחים דביקים	עד גיל 4 לתת כממרח בלבד, להימנע מהגשה בנתחים	
סוכריות על מקל	אסור עד גיל 4	מקל שסוכריה יכול להתנתק בקלות ואז יש לסוכרייה מאפיינים דומים לסוכרית מציצה.
מסטיק ומסטיקים עגולים		סכנת שאיפה ממסטיק מוגברת בגלל הזמן הרב בפה והמרקם הדביק, מסטיק עגול יכול להישאף ולחסום את קני הנשימה
מרשמלו	מותר מעל גיל 3	
סוכריות טופי		
סוכריות ג'לי		
סוכריות עדשים (M&M) ביסלי		מרקם ביסלי קשה, לבדוק שמתאים ליכולות הלעיסה של הילד
במבה, אפרופו, צ'יריוס, צ'יפס, ביסקוויט, בייגלה, גלידה, ארטיק/קרטיב, קרמבו, וופלים עוגה (ללא אגוזים), ושוקולד (ללא אגוזים).		
אלו ממתקים שעקרונית אין בעיה - בהתאם ליכולות לעיסה של הילד - ובמינון המתאים!		

* בהתאם לתקנות בריאות הציבור (מזון) (סימון אזהרה מסכנת חנק), התשס"ו 2006



בטרים

פשוט לשמור על הילדים

טבלה 2: פירוט סוגי מוצרים עם המלצות

הרחבה	ההמלצה	מוצר
תרחיש אופייני הוא חנק כתוצאה מבליעת מגנטים אצל ילדים דרך הפה או שאיפתם מהאף, בנוסף לחנק יכול לגרום לפגיעה קשה בדרכי העיכול.	אסור עד גיל 5	מגנטים ומשחקי מגנטים למיניהם
בלונים מסוכנים במיוחד בגלל הגומי שעלול להידבק לקנה הנשימה ולחסום אותו כליל.	בלונים לא מנופחים, קרעי בלונים ובלוני מים עלולים להיות מסוכנים לילדים מתחת לגיל 8	בלונים
	חפצים קטנים – בגודל שלא מאפשר להכניס לביצת קינדר או קופסת עדשות - אסור עד גיל 3, גם לאחר גיל 3 בהתאם להתפתחות הילד, אם הילד עדיין נוטה להכניס לפה – אין לתת צעצועים קטנים	חרוזים, סיכות וחלקי צעצועים קטנים
בגילאים הקטנים לשים לב שלא מכניסים לפה גושי פלסטלינה	עקרונית אין בעיה. יש לוודא שהפלסטלינה אינה מחומר רעיל.	פלסטלינה