

# Hướng dẫn cho người chăm sóc

Lưu ý về ăn và uống cho trẻ em và người lớn khuyết tật nặng

## TẠI SAO?



tránh để  
ngheet thở



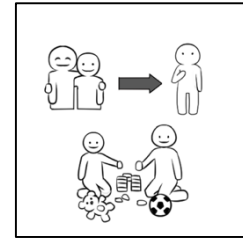
giữ để không  
bị ốm



nâng cao  
thể lực



giao tiếp  
xã hội



phát triển



ngủ

## NHƯ THẾ NÀO?

- ✓ Giải thích về việc mình đang làm khi giúp trẻ/người lớn ăn
- ✓ Chờ họ nhai và nuốt thức ăn
- ✓ Hỗ trợ ở tư thế, vị trí đúng

X



✓

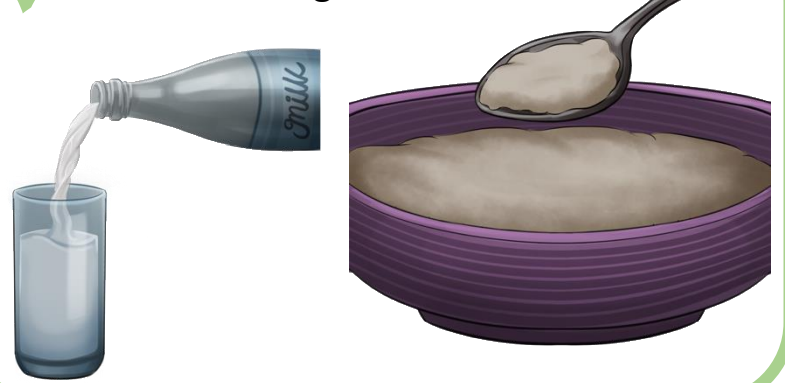


✓ Chọn thức ăn phù hợp

X Thức ăn/uống khó nhai, nuốt hơn



✓ Thức ăn/uống dễ nhai, nuốt hơn



✓ Hỗ trợ và sử dụng thìa, cốc có điều chỉnh thiết kế phù hợp



Hỗ trợ giữ miệng khi cần thiết

## CÁI GÌ?

✓ Chọn thức ăn lành mạnh, nhiều màu sắc và giàu dinh dưỡng



✗ Thức ăn không lành mạnh



✓ Thức ăn lành mạnh

✓ Rửa tay trước và sau khi chế biến thức ăn và ăn



✓ Đánh răng sau khi ăn/uống



## GHI CHÚ

**Ngồi và cử động cánh tay là việc làm rất quan trọng để:**

- ngăn tình trạng cơ bị co ngắn lại  
[cách nói khác: tay bị co cứng?]
- sử dụng cánh tay và cẳng tay của bạn
- tương tác với người khác
- mọi người hiểu nhau
- giữ xương chắc khỏe
- có giấc ngủ tốt hơn về đêm
- máu lưu thông tốt hơn tới các cơ và các bộ phận trong cơ thể
- giữ 2 lá phổi khỏe mạnh để ho và tạo âm thanh
- ăn và uống an toàn không bị sặc
- chuyển động ruột tốt hơn: ít táo bón
- trải nghiệm thế giới với tư thế thẳng và học hỏi, tận hưởng thế giới