

儿童教育与保育机构菜单规划

乳糜泻

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 乳糜泻与小麦过敏不同。对小麦的过敏反应是即时且危及生命的。
- 乳糜泻是一种终身自身免疫性疾病。
- 乳糜泻儿童必须完全避免摄入麸质。麸质是存在于小麦、黑麦、大麦和燕麦中的一种蛋白质。
- 如果乳糜泻儿童食用麸质，他们不会立即出现危及生命的反应，而是会变得非常虚弱，并出现严重的长期健康问题。
- 乳糜泻无法治愈，乳糜泻儿童必须终身遵循严格的无麸质饮食。

为有乳糜泻的儿童提供饮食

本情况说明书适用于在儿童教育与保育机构工作的厨师及主厨。

与食物过敏一样，乳糜泻必须认真对待。在为乳糜泻儿童备餐和提供食物时，请采用与应对食物过敏儿童相同的策略，确保他们的食物不含麸质且不受其他食物中麸质的污染。

欲了解更多关于为食物过敏儿童备餐和提供食物的信息，请完成国家过敏委员会的“[儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息 \(All about Allergens for Children's education and care\)](#)”课程，并下载配套的《[儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息](#)》手册。

随后应完成健康饮食咨询服务 (Healthy Eating Advisory Service) 课程：“[在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食需求](#)” (Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care)。本课程提供了专门针对如何管理乳糜泻的微模块。



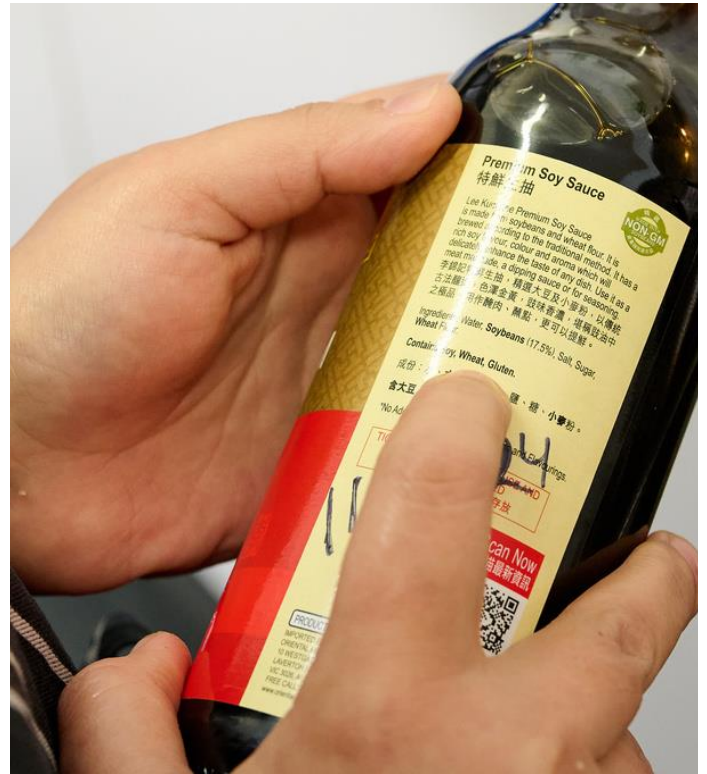
阅读食品标签，确认是否含麸质

请务必检查所有包装食品的标签是否含有含麸质的添加剂。

您还应该确认食品标签上的麸质过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。

如果食品没有标签，请向供应商索取产品信息表。

每次购买产品时、产品送达时、上菜时或在为有乳糜泻儿童烹饪之前，您都应检查食品标签是否含有麸质。



欲了解更多信息，请参阅国家过敏委员会“食品过敏防护”（Food Allergy Aware）网站中的阅读食品标签中的过敏原信息部分。

检查配料表中是否有小麦、黑麦、燕麦或大麦

配料： 麦麸 (50%)、燕麦片 (40%)、糖、大麦、麦芽提取物、麦芽糊精 (小麦)、盐、矿物质 (铁、氧化锌)、维生素 (烟酸、维生素B6、核黄素、叶酸)。

含有： 小麦、麸质。

查看过敏原摘要声明 (“含有”声明)，确认是否含有麸质

阅读食品标签，确认是否含有芝麻乳糜泻（麸质）相关的信息

配料： 小麦全麦糙米 (43%)、小米、菊粉、马铃薯淀粉、麦芽糊精 (玉米)、葵花籽油、马铃薯粉、黑芝麻籽、盐。

含有： 芝麻。

可能含有： 麸质

查看过敏原预防性标示声明 (“可能含有”声明)，确认其中是否含有麸质

食品标签图片来源：国家过敏委员会

访问我们的网站：
heas.health.vic.gov.au

检查您的菜单确认是否含有麸质

以下列出了含有或可能含有麸质成分的食品和饮料。请参阅《全日制托儿所的菜单规划指南》，了解更多有关菜单中应包含的食物的信息，因为作为示例列出的部分食物不符合《菜单规划指南》的要求。

由小麦制成的食品

- 面包、面包卷
- 卷饼、皮塔饼、扁面包
- 土耳其面包、黎巴嫩面包
- 印度煎饼、印度烤饼
- 烤饼、英式松饼
- 煎饼、薄饼
- 小麦谷物
- 意大利面食，意式细面
- 面条
- 蒸粗麦粉 (Cous cous)
- 粗粒小麦粉
- 荞麦 (Freekeh)
- 斯佩耳特小麦 (Spelt)
- 婴儿食品，包括磨牙手指饼

大麦、黑麦、黑小麦

- 大麦制成的食品 - 麦芽、红洋醋、麦芽奶粉
- 黑麦制成的食物 - 黑麦面包、黑麦卷饼
- 由黑小麦制成的食品 - 黑小麦粉、黑小麦片

由燕麦制成

- 燕麦片
- 速食燕麦
- 麦片
- 燕麦麸

食物类别	含有或可能含有麸质的食品和饮料。请务必检查食品成分标签。
用于烘焙	<ul style="list-style-type: none"> • 面粉 • 麦麸 • 粗粒小麦粉 • 小麦玉米粉 • 发酵粉 • 小麦面包屑
肉汁和酱汁	<ul style="list-style-type: none"> • 肉汁粉、肉汁、浓稠酱汁 • 汤料、汤块 • 酱油 • 辣酱油 • 红洋醋
汤	<ul style="list-style-type: none"> • 添加增稠剂的罐头汤 • 零售和自制的面条汤或意大利面汤
果酱和涂抹酱	<ul style="list-style-type: none"> • 酵母涂抹酱 - Vegemite、Promite、Marmite
饮料	<ul style="list-style-type: none"> • 麦乳精 • 添加小麦麦芽糊精的豆奶 • 部分调味牛奶
肉类替代品	<ul style="list-style-type: none"> • 组织化植物蛋白 • 水解植物蛋白

为有乳糜泻的儿童规划膳食

更换菜单上含麸质的食品

含麸质的食物含有对儿童生长发育至关重要的营养成分，包括能量、纤维、维生素和矿物质。没有乳糜泻的儿童应该继续食用含麸质的食物和产品。有乳糜泻的儿童应食用含有类似营养成分的替代食物。

在菜单中替换含麸质产品时，请切记确认孩子是否还有其他食物过敏，并确保替代品不含这些过敏原。

以下是建议用于替代含麸质食品的列表。



i

欲了解更多替代品的建议，请参阅国家过敏委员会的原料替代品查询工具 (Ingredient Substitution Tool)，了解可替代的食品。

含麸质的产品	推荐的替代品
小麦粉、小麦玉米粉	<ul style="list-style-type: none"> • 无麸质面粉 • 无麸质玉米粉 • 无麸质泡打粉
面包制品	<ul style="list-style-type: none"> • 无麸质面包 • 无麸质面包屑
小麦谷物食品	<ul style="list-style-type: none"> • 无麸质谷物
意大利面、面条、蒸粗麦粉	<ul style="list-style-type: none"> • 无麸质意大利面和面条 • 豆类意大利面，例如红扁豆和鹰嘴豆 • 100% 荞麦面 • 大米 • 米粉或米线 • 藜麦 • 荞麦粒 • 蒸玉米粗麦粉
脆面包、干饼干、薄脆饼干	<ul style="list-style-type: none"> • 年糕 • 玉米薄片 • 米饼 • 无麸质饼干
酱汁和汤料	<ul style="list-style-type: none"> • 无麸质酱油 • 无麸质肉汁 • 无麸质高汤粉或自制液体高汤 • 其他无麸质酱料

调整食谱的方法

以下是一些如何为有乳糜泻的孩子调整食谱的例子。如果需要单独准备餐食，请让乳糜泻儿童的餐食看起来与其他儿童的餐食相似。这样，有乳糜泻的孩子在用餐时也会感到被接纳。

食谱	调整食谱
意大利面食	<p>您可以将意大利面替换为：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 无麸质意大利面 - 多种产品可供选择 • 豆类意面 - 红扁豆意面、鹰嘴豆意面 • 100% 荞麦面 • 米粉 • 藜麦 • 荞麦粒 • 蒸玉米粗麦粉
自制松饼或其他烘焙产品	<ul style="list-style-type: none"> • 可使用以下无麸质替代品： • 无麸质面粉 • 无麸质泡打粉 • 无麸质玉米粉 • 大米或米粉 • 杏仁粉或杏仁参（如果您的保育中心提供杏仁）
零售的面包	<p>将零售面包替换为：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 无麸质面包、小圆面包、卷饼 • 米饼 • 玉米薄片。
零售谷物	<p>将小麦谷物、麦片、燕麦/粥替换为：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 无麸质谷物

为有乳糜泻儿童储存、制作和提供食物

有乳糜泻的儿童即使摄入极少量的麸质，也可能产生反应。

确保您有良好的食物过敏原管理流程，防止含麸质食品的交叉污染风险。

这包括：

- 清洁工作台面及设备
- 为无麸质面包准备专用烤面包机
- 安全储存食物，以防过敏
- 烹饪和上菜过程中防止过敏原交叉污染
- 处理不同食品之间洗手或更换手套





更多有用的资源和信息

如需了解更多信息，请参阅国家过敏委员会儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息和《儿童教育与保育机构中关于过敏原的全方位信息》手册，以及健康饮食咨询服务的“在儿童教育和保育机构中管理过敏和其他饮食需求”在线课程。

更多信息和支持

健康饮食咨询服务：

- 早教服务
- 食谱
- 《全日制托儿所的菜单规划指南》
- 在线模块：乳糜泻

国家过敏委员会：

- 儿童教育及保育机构中的“过敏原全方位信息” (All about Allergens) 培训
- 过敏原全方位信息资源中心 (All about Allergens Resource Hub) (儿童教育及保育机构部分)

澳大利亚乳糜泻协会 (Coeliac Australia) 网站。



我们随时为您提供支持

访问我们的网站：

heas.health.vic.gov.au

☎ 1300 225 288

✉ heas@nutritionaustralia.org.au

本资料由健康饮食咨询服务与国家过敏委员会合作编写。

Healthy Eating Advisory Service

健康饮食咨询服务由国家营养基金会提供服务，并由维多利亚州政府提供支持。

national allergy council

国家过敏委员会是澳大利亚过敏与过敏症协会 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 和澳大利亚临床免疫学和过敏学会 (ASCIA) 的合作项目，并受澳大利亚政府卫生、残障和老龄化部 (Australian Government Department of Health, Disability and Ageing) 的资助。

如需获取本资料的无障碍格式文档，请致电 1300 22 52 88，
或发送电子邮件至 heas@nnf.org.au



版权所有 © 2025 维多利亚州。

除特别注明外，本文档中的图片仅作模特展示和场景示意，不一定代表实际服务、设施或服务对象。本文件可能包含已故原住民和托雷斯海峡岛民的图像。本文档中，“原住民” (Aboriginal) 泛指原住民和托雷斯海峡岛民。如果是出现在报告标题、节项目名或引文中，则保留“土著” (Indigenous) 或“古利族/人” (Koori/Koorie) 等字眼。