

儿童教育与保育机构菜单规划

食物不耐受

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 食物不耐受与食物过敏不同。食物过敏是免疫系统对食物中特定蛋白质的产生反应，可能危及生命。
- 有食物不耐受的儿童可能会感到不适，但症状不会危及生命。
- 部分食物不耐受的儿童无法正常消化食物。举两个例子：乳糖不耐受和果糖不耐受。
- 还有部分儿童可能对人工食品添加剂产生反应，包括：亚硫酸盐、其他防腐剂以及人工色素。

为食物不耐受儿童提供餐食

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。

如需了解更多关于为食物不耐受儿童准备餐食的信息，请完成健康饮食咨询服务（Healthy Eating Advisory Service）的课程“管理儿童教育与保育机构中的过敏及其他饮食要求”（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食物不耐受的微模块。



请务必向孩子的父母或照顾者确认其食物不耐受的情况。

建议获取儿童医疗保健服务提供方出具的书面信息，确认孩子的不耐受食物种类及可耐受量。

若怀疑孩子存在多种食物不耐受，这一点尤为重要，可以避免不必要的饮食限制。

乳糖不耐受

乳糖不耐受的儿童无法消化乳糖，也就是牛奶中的一种天然糖。

乳糖不耐受的症状包括腹胀、胀气、腹痛和腹泻。乳糖不耐受通常是暂时的。

无乳糖产品去除了乳糖成分。乳糖不耐受儿童可食用无乳糖的产品，但牛奶过敏儿童不能食用。



不能给对牛奶过敏的儿童提供无乳糖牛奶或无乳糖奶制品。

为乳糖不耐受的儿童规划膳食

替换菜单上含乳糖的食品

乳糖不耐受的儿童可以饮用无乳糖牛奶、无乳糖酸奶以及普通的切达干酪。下表列出了一些为乳糖不耐受儿童替换的食品示例。

牛奶制品	推荐的替代品
牛奶	<ul style="list-style-type: none"> 无乳糖牛奶
酸奶	<ul style="list-style-type: none"> 无乳糖酸奶
奶酪	<ul style="list-style-type: none"> 硬奶酪 - 普通切达干酪/美味干酪、帕尔马干酪几乎不含乳糖。不需要购买无乳糖的切达干酪、美味干酪或帕尔马干酪。 无乳糖奶油奶酪 无乳糖乳清干酪
人造黄油	<ul style="list-style-type: none"> 普通人造黄油通常可耐受

如何为乳糖不耐受儿童调整食谱

以下是一些如何为乳糖不耐受儿童调整食谱的例子。如果需要单独准备餐食，请让过敏和有食物不耐受儿童的餐食看起来与其他儿童的餐食相似。这样一来，过敏和有食物不耐受的孩子在用餐时也会感受到被接纳与包容。

咖喱和炖菜	意大利面食	牧羊人派	烘焙零食 (甜或咸)
			
大多数咖喱食谱都要使用椰奶，因此不含乳糖	使用无乳糖乳清干酪	使用无乳糖牛奶	使用无乳糖牛奶和酸奶
大多数炖菜食谱不使用牛奶或其他奶制品，如酸奶和奶酪	可以使用普通切达干酪、美味干酪或帕尔马干酪	可以使用普通切达干酪、美味干酪或帕尔马干酪	使用无乳糖奶酪或无乳糖乳清干酪。可以使用普通切达干酪、美味干酪或帕尔马干酪
如果搭配酸奶食用，请使用原味无乳糖酸奶			



果糖不耐受

幼儿在食用过多水果后可能会腹泻，这被称为“果糖不耐受”。

果糖是水果和部分蔬菜中天然存在的糖分。大多数水果的果糖含量都较高。

许多有果糖不耐受的儿童只需避免食用大量水果。



管理果糖不耐受

父母或照顾者应遵循其医疗专业人员的建议，并向儿童早教服务提供书面指南，说明孩子能耐受哪些水果及其耐受量。果糖吸收不良的儿童对不同水果的耐受程度不同。

父母或照顾者可能会要求全日制托儿所不给孩子提供水果，以便他们可以控制孩子在家中的摄入量。

果糖不耐受的儿童通常只需要限制水果的摄入量。尝试提供非水果类的零食选择，例如：

- 蔬菜拼盘配咸味饼干和奶酪
- 蔬菜片
- 菠菜奶酪松饼
- 南瓜烤饼
- 胡萝卜松饼

亚硫酸盐和其他食品添加剂

一些食物不耐受症状是由食品添加剂引起的。亚硫酸盐是最常引起不耐受症状的防腐剂。干果、果汁、水果零食、香肠和其他产品中可能会添加亚硫酸盐。

如果某食品含有亚硫酸盐，则必须在食品标签中作为配料列出。亚硫酸盐的食品添加剂编号是 220-228。欲了解更多信息，请参阅国家过敏委员会 (National Allergy Council) “食品过敏防护” (Food Allergy Aware) 网站中的阅读食品标签识别食品过敏原部分。

如果您发现正在使用的产品配料表中列有亚硫酸盐，请勿将其提供给对亚硫酸盐不耐受的儿童。





更多有用的资源和信息

如需了解更多信息，请完成健康饮食咨询服务的在线课程：“管理儿童教育与保育机构中的过敏及其他饮食要求”。

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：食物不耐受

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)



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。



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。



国家过敏委员会是澳大利亚过敏与过敏症协会 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 和澳大拉西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、节目名或引文中，则保留“土著” (Indigenous) 或“古利族/人” (Koori/Koorie) 等字眼。