

兒童教育與照護 菜單規劃

食物不耐症

Traditional Chinese | 繁體中文



關鍵資訊

- 食物不耐症與食物過敏不同。食物過敏是免疫系統對食物中特定蛋白質的反應，可能危及生命。
- 患有食物不耐受的兒童可能會感到不適，但症狀不會危及生命。
- 有些患有食物不耐受的兒童無法正常消化食物。例如乳糖不耐症與果糖不耐症。
- 其他兒童可能會對人工食品添加劑產生反應，包括亞硫酸鹽和其他防腐劑以及人工色素。

為食物不耐症的兒童提供食物和飲品

本資料適用於從事兒童教育與照護工作的廚師和主廚。

有關為食物不耐受兒童準備和提供食物的更多資訊，請完成健康飲食諮詢服務（Healthy Eating Advisory Service）課程《兒童教育與照護中的過敏管理和其他飲食要求》（Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care）。在本課程中，您將找到專門針對食物不耐受管理的微單元。



與孩子的父母或照顧者討論食物不耐受問題非常重要。

也建議您從孩子的醫療保健提供者那裡獲得書面訊息，以確認孩子的不耐受情況以及他們可以耐受的食物量。

如果懷疑存在多種食物不耐受的情況，這一點尤其重要，可以防止不必要地避免某些食物。

乳糖不耐症

有乳糖不耐症的兒童無法消化乳糖，也就是牛奶中的糖分。

乳糖不耐症的症狀包括腹脹、脹氣、腹痛和腹瀉。乳糖不耐症通常是暫時的。

無乳糖產品已去除了乳糖。乳糖不耐症的兒童可以食用去乳糖產品，但牛奶過敏的兒童則不行。



不要給牛奶過敏的兒童吃無乳糖牛奶或無乳糖乳製品。

為乳糖不耐症兒童制定飲食計劃

更換菜單上含乳糖的產品

患有乳糖不耐症的兒童可以食用無乳糖牛奶、無乳糖酸奶和普通切達芝士。下表提供了一些針對乳糖不耐症兒童的替代範例。

牛奶製品	建議替代品
牛奶	• 無乳糖牛奶
酸奶	• 無乳糖酸奶
芝士	• 硬芝士——普通切達芝士/塔斯提芝士、帕瑪森芝士幾乎不含乳糖。無需購買不含乳糖的切達芝士、塔斯提芝士、帕瑪森芝士。 • 無乳糖奶油芝士 • 無乳糖乳清芝士
人造奶油	• 普通人造奶油通常可被接受

如何改變乳糖不耐症患者的食譜

以下是一些如何改變乳糖不耐症食譜的例子。如果需要單獨用餐，請讓過敏或不耐受兒童的餐點看起來與其他兒童的餐點一樣。這樣，患有過敏或不耐受症狀的兒童在用餐時就會感到被包容。

咖哩和燉菜	義大利麵	牧羊人派	烘焙零食 (甜或鹹)
			
大多數咖哩食譜都使用椰奶，因此不含乳糖	使用不含乳糖的乳清芝士	使用無乳糖牛奶	使用無乳糖牛奶和酸奶
大多數燉菜食譜不使用牛奶或其他乳製品，如酸奶和芝士	可以使用普通切達芝士、塔斯提芝士、帕瑪森芝士	可以使用普通切達芝士、塔斯提芝士、帕瑪森芝士	使用不含乳糖的芝士或不含乳糖的乳清芝士。可以使用普通切達芝士、塔斯提芝士、帕瑪森芝士
如果搭配酸奶，請使用純無乳糖酸奶			



果糖不耐症

幼兒吃太多水果可能會腹瀉——這被稱為果糖不耐症。

果糖是水果和部分蔬菜中天然存在的糖。大多數水果都含有大量果糖。

許多有果糖不耐症的兒童僅需避免吃太多水果。



管理果糖不耐症

父母或照護者應依醫療專業人員建議，提供書面指南給幼兒教育機構，說明孩子可以吃哪些水果以及可以吃多少。有果糖吸收不良的兒童對水果的耐受程度各不相同。

父母或照顧者可能會要求在全日托期間不給孩子吃水果，以便他們可以控制在家中給孩子的水果量。

患有果糖不耐症的兒童通常只需要限制吃水果的量。嘗試添加一些水果以外的零食選擇，例如：

- 蔬菜拼盤配鹹味餅乾和芝士
- 蔬菜片
- 菠菜芝士鬆餅
- 南瓜烤餅
- 紅蘿蔔鬆餅

亞硫酸鹽和其他食品添加劑

有些食物不耐症症狀是由食品添加劑引起的。亞硫酸鹽是最常見的引起不耐症症狀的防腐劑。乾果、果汁、水果零食、香腸和其他產品可能會添加亞硫酸鹽。

如果食品含有亞硫酸鹽，則必須在食品標籤上將其列為成分。亞硫酸鹽的食品添加劑編號為220–228。欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會食物過敏意識 (Food Allergy Aware) 網站的「[閱讀食品標籤以了解食品過敏原](#)」(reading food labels for food allergens) 章節。

如果您發現您正在使用的產品含有亞硫酸鹽成分，請勿將其給患有亞硫酸鹽不耐症的兒童。





更多有用的資源和資訊

欲了解更多資訊，請完成健康飲食諮詢服務 (Healthy Eating Advisory Service) 課程：《兒童教育與照護中的過敏管理和其他飲食要求》 (Managing allergies and other dietary requirements in children's education and care)。

更多資訊和支持

健康飲食諮詢服務：

- 幼兒服務
- 食譜
- 長日托幼兒園菜單規劃指南
- 線上單元：食物不耐受

國家過敏委員會：

- 《兒童教育與照護：過敏全攻略》
- 過敏全攻略資源中心 (兒童教育與照護 (Children's Education and Care) 部分)



我們在這裡為您提供支持

造訪我們的網站：

heas.health.vic.gov.au

☎ 1300 225 288

✉ heas@nutritionaustralia.org.au

由健康飲食諮詢服務與國家過敏委員會 (National Allergy Council) 合作編制。



健康飲食諮詢服務由國家營養基金會 (National Nutrition Foundation) 提供，並得到維多利亞州政府的支持。



國家過敏委員會是澳洲過敏與嚴重過敏協會 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 和澳大拉西亞臨床免疫學和過敏學會 (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy, 簡稱 ASCIA) 的合作項目，並接受澳洲政府健康、殘障與高齡部門 (Department of Health, Disability and Ageing) 的資助。

以可存取的格式接收此文檔致電 1300 22 52 88

或發送電子郵件至 heas@nnf.org.au



NATIONAL
NUTRITION
FOUNDATION



版權所有 © 2025 年維多利亞州。

除非另有說明，本文件中的圖像僅顯示模型和說明性設置，未必代表實際的服務、設施或服務接受者。本文件可能包含已故原住民和托雷斯海峽島民的圖像。在本文件中，「原住民」指澳洲原住民和托雷斯海峽島民。當報告、計劃名稱或引述中出現「Indigenous」（原住民）或「Koori/Koorie」（某些原住民族群自稱）時，則保留使用該詞。