

## 儿童教育与保育 机构菜单规划

### 花生和树坚果过敏

Simplified Chinese | 简体中文



#### 关键信息

- 对花生过敏的儿童严禁食用花生或任何含花生成分的食品。
- 对树生坚果过敏的儿童严禁食用其过敏的坚果或任何含该坚果的食品。
- 树坚果包括杏仁、巴西坚果、腰果、榛子、夏威夷果、山核桃、松子、开心果和核桃。
- 部分儿童可能对一种或多种坚果过敏。



对花生和树坚果过敏的儿童在早教服务机构就读期间，应严格避免食用花生和树坚果。

正在接受医学过敏治疗计划、可摄入少量花生或树坚果的儿童，应仅在家中食用这些食物。

#### 为对花生或坚果过敏的儿童提供饮食

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。

所有食物过敏都必须认真对待，工作人员应了解如何应对过敏反应。欲了解更多有关管理食物过敏的信息和指导，请参阅国家过敏委员会（National Allergy Council）

《针对儿童教育和保育机构中过敏反应预防和管理的最佳实践指南》。

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花生或树坚果过敏的微模块。

与国家过敏委员会（National Allergy Council）合作编写。如需了解更多食物过敏信息，请访问 [foodallergyaware.org.au](http://foodallergyaware.org.au)。

national  
allergy  
council

# 阅读食品标签，确认是否标有花生和坚果

请务必确认所有包装食品的标签上是否含有花生和坚果成分。

您还应该确认食品标签上的花生和坚果过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。严禁向过敏儿童提供相关食品。

如果您发现某种食品没有标签，请向供应商索取产品信息表。

每次购买产品时、产品送达时、上菜时或在为花生或坚果过敏儿童烹饪之前，您都应该确认食品标签上是否有关于花生或坚果成分的信息。



i

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花生、特定树坚果、芝麻或羽扇豆

阅读食品标签，查看是否有与花生、坚果、芝麻或羽扇豆过敏相关的信息



**配料：**小麦燕麦、全麦面粉、蜂蜜、椰子、黄油（牛奶）、杏仁、夏威夷果、芝麻、花生、小苏打。

**含有：**小麦、麸质、牛奶、杏仁、夏威夷果、芝麻、花生。

**配料：**全麦燕麦（60%）、糖、植物油、蜂蜜、盐、糖蜜、乳化剂（大豆）、膨松剂。

**含有：**大豆、麸质。

**可能含有：**芝麻、杏仁、榛子。

查看过敏原摘要声明（“含有”声明），确认食物中的过敏原

查看过敏原预防性标示声明（“可能含有”声明），确认食物中可能含有的过敏原

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，确认是否含有花生和树坚果成分

以下列出了含有或可能含有花生和树坚果的食品和饮料。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，因为列出的部分示例食品不符合《菜单规划指南》的要求。

食物类别	含有或可能含有花生或树坚果的食品饮料。 请务必检查食品成分标签。		
花生	<ul style="list-style-type: none"> <li>花生</li> <li>花生酱</li> <li>花生糊</li> <li>花生粉</li> <li>莱茵麦片 (Rhen flakes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>花生油</li> <li>坚果碎</li> <li>花生酱汁</li> <li>沙爹酱</li> <li>早餐麦片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦片棒</li> <li>混合干果</li> <li>部分饼干、蛋糕、甜点</li> </ul>
树坚果	<ul style="list-style-type: none"> <li>杏仁</li> <li>巴西坚果</li> <li>腰果</li> <li>榛子</li> <li>夏威夷果</li> <li>山核桃</li> <li>松子</li> <li>开心果</li> <li>核桃</li> <li>坚果碎或坚果粉</li> <li>混合坚果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早餐麦片</li> <li>麦片棒</li> <li>混合干果</li> <li>部分巧克力</li> <li>杏仁粉</li> <li>杏仁酱</li> <li>ABC 糊/黄油 (杏仁、巴西坚果、腰果)</li> <li>腰果糊/酱</li> <li>费南雪 (Friands)、无面粉蛋糕 - 可能含有杏仁粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>果仁蜜饼</li> <li>杏仁糖 (含杏仁)</li> <li>牛乳糖、软糖</li> <li>意榛滋 (Nutella)</li> <li>含坚果的饼干，例如杏仁饼干、马卡龙、佛罗伦萨饼</li> <li>果仁糖</li> <li>香蒜酱</li> <li>部分饼干、蛋糕、甜点</li> </ul>



并非所有含有“坚果”一词的食物都需要避开。

## 无需避开的食品

椰子	椰子不属于坚果。对花生或树坚果过敏的儿童无需避开椰子及其制品。
肉豆蔻	肉豆蔻不属于树坚果。对花生或坚果过敏的儿童无需避开肉豆蔻及其制品。
荸荠	荸荠不属于坚果。对花生或树坚果过敏的儿童不需要避开荸荠。
豆类、扁豆、鹰嘴豆	豆类、小扁豆、鹰嘴豆与花生同科，但所含蛋白质不同。对花生过敏的儿童不需要避免食用豆类、小扁豆和鹰嘴豆，除非也对它们过敏。

## 为花生或坚果过敏的儿童规划膳食

虽然花生和坚果是蛋白质、部分维生素和矿物质的优质来源，但它们并不是儿童的主要食物类别。从菜单中删去这些食物不会影响大多数儿童的整体营养摄入。

因此，大多数保育中心选择从所有儿童的菜单中删除花生和坚果。这是一种可接受的风险管理策略。花生和坚果也存在窒息风险，坚果糊则很容易成为儿童互相涂抹的玩具，而且很难彻底清理。

不对花生和坚果过敏的儿童可以在家食用。

i

欲了解更多食物替代品的意见，请参阅国家过敏委员会（National Allergy Council）的原料替代品查询工具（Ingredient Substitution Tool），了解可以用来替代食谱中花生和坚果的食物。



## 为花生和坚果过敏的儿童储存、制作和提供食物

对花生或坚果过敏的儿童即使摄入极少量的花生或坚果，也可能产生过敏反应。

确保您拥有良好的食物过敏原管理流程，以防止含花生或坚果的食物交叉污染的风险。

这包括：

- 清洁工作台面及设备
- 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：花生、坚果、芝麻和羽扇豆过敏

#### 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](https://heas.health.vic.gov.au)

☎ 1300 225 288

✉ [heas@nutritionaustralia.org.au](mailto: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](mailto: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。本文档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。