

## 兒童教育與照護菜單規劃

# 花生和樹堅果過敏

Traditional Chinese | 繁體中文



### 關鍵資訊

- 對花生過敏的兒童不得食用花生或任何含有花生的食物。
- 對樹堅果過敏的兒童不得食用讓他們過敏的堅果種類，或任何含有該堅果的食品。
- 樹堅果包括杏仁、巴西堅果、腰果、榛果、夏威夷果、山核桃、松子、開心果和核桃。
- 有些孩子可能對一種或多種堅果過敏。



在幼兒教育機構中，應嚴格避免讓花生或樹堅果過敏的兒童接觸花生及樹堅果。

若兒童正在接受過敏醫療治療計畫，能耐受少量花生或樹堅果，僅應在家中食用此類食物。

## 為對花生或堅果過敏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。

所有食物過敏都必須被嚴肅對待，工作人員應了解如何處理過敏反應。有關管理食物過敏的資訊和指導，請參閱國家過敏委員會關於兒童教育與照護中過敏反應預防和管理的《最佳實踐指南》 ( Best Practice guidelines ) 。

有關為食物過敏兒童準備和提供食物的更多資訊，請完成國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》 (All about Allergens for Children's education and care) 課程，並下載國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》手冊。

另外，建議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 ) 。您將在本課程中找到專門針對花生或樹堅果過敏管理的微單元。

與國家過敏委員會 ( National Allergy Council ) 合作編制。  
如需了解更多食物過敏資訊，  
請訪問 [foodallergyaware.org.au](http://foodallergyaware.org.au) 。

**national  
allergy  
council**

# 查看食品標籤是否標有花生和堅果

檢查所有包裝食品的標籤上是否標有花生和堅果成分非常重要。

您還應該檢查過敏原預防標籤上是否標有花生和樹堅果，例如“可能存在”或“可能含有”等聲明。患有花生或堅果過敏的兒童不得接觸這些食品。

如果您發現某種食品沒有標籤，請向供應商索取產品資訊表。

每次購買產品時、產品送達時、上菜時或在為對花生和樹堅果過敏的兒童烹飪之前，您都應該查看食品標籤上是否標有花生或樹堅果成分。



i

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。

檢查成分表中是否有花生、特定樹類堅果、芝麻或羽扇豆

閱讀標籤來預防花生、堅果、芝麻或羽扇豆過敏



原料：小麥燕麥、全麥麵粉、蜂蜜、椰子、黃油（牛奶）、杏仁、夏威夷果、芝麻、花生、小蘇打粉。

包含：小麥、麩質、牛奶、杏仁、夏威夷果、芝麻、花生

查看摘要聲明（“含有”部分）是否有過敏原

原料：全麥燕麥（60%）、糖、植物油、蜂蜜、鹽、糖蜜、乳化劑（大豆）、膨鬆劑。

包含：大豆、麩質。

可能存在：芝麻、杏仁、榛子。

檢查過敏原預防性標籤（“可能存在”）聲明中的過敏原

# 檢查您的菜單，看看是否含有花生和樹堅果

以下列出了含有花生或樹堅果，或可能含有花生和樹堅果成分的食品和飲品。請查看《長日托幼兒園菜單規劃指南》，（Menu planning guidelines for long day care）以了解有關菜單中應包含的食物的更多資訊，因為作為示例列出的不符合該菜單規劃指南的一些食物。

| 食物類別 | 含有或可能含有花生或堅果的食品和飲品。務必檢查標籤。                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 花生   | <ul style="list-style-type: none"> <li>花生</li> <li>花生醬</li> <li>花生抹醬</li> <li>花生粉</li> <li>Rhen 薄片</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>花生油</li> <li>落花生</li> <li>花生醬</li> <li>沙嗲醬</li> <li>早餐麥片</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>什錦麥片棒</li> <li>混合乾果</li> <li>部分餅乾、蛋糕、甜點</li> </ul>                                                                                                           |
| 樹堅果  | <ul style="list-style-type: none"> <li>杏仁</li> <li>巴西堅果</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>開心果</li> <li>核桃</li> <li>碎堅果或堅果粉</li> <li>混合堅果</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>早餐麥片</li> <li>什錦麥片棒</li> <li>混合乾果</li> <li>部分巧克力</li> <li>杏仁粉</li> <li>杏仁醬</li> <li>ABC 醬/黃油（杏仁、巴西堅果、腰果）</li> <li>腰果抹醬/腰果醬</li> <li>Friands 杏仁蛋糕、無麵蛋糕 - 可能含有杏仁粉</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>果仁蜜餅</li> <li>杏仁糖（含杏仁）</li> <li>牛軋糖、軟糖</li> <li>榛果巧克力醬（Nutella）</li> <li>含堅果的餅乾，如杏仁餅乾、馬卡龍、佛羅倫汀餅乾</li> <li>榛果碎糖</li> <li>意式香蒜醬</li> <li>部分餅乾、蛋糕、甜點</li> </ul> |



並非所有含有“堅果”一詞的食物都需要避免。

## 無需避免的食物

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 椰子        | 椰子不是堅果。對於花生或堅果過敏的兒童來說，無需避免食用椰子和其他椰子產品。                            |
| 肉荳蔻       | 肉荳蔻不是樹堅果。對於花生或堅果過敏的兒童來說，無需避免食用肉荳蔻和其他肉荳蔻產品。                        |
| 荸薺        | 荸薺不是堅果。對於花生或樹堅果過敏的兒童來說，無需避免吃荸薺。                                   |
| 豆類、扁豆、鷹嘴豆 | 豆類、扁豆、鷹嘴豆與花生屬於同一科。然而，它們含有不同的蛋白質。患有花生過敏的兒童無需避免食用豆類、扁豆和鷹嘴豆，除非對它們過敏。 |

# 為花生或堅果過敏的兒童制定膳食計劃

雖然花生和堅果是蛋白質、某些維生素和礦物質的良好來源，但它們並不是兒童的主要食物類別。將它們從菜單中刪除不會影響大多數兒童的整體營養攝取。

因此，大多數中心選擇將花生和堅果從所有兒童的菜單中移除。這是一個可接受的風險管理策略。花生和樹堅果同時也構成噎食風險，而堅果醬容易在兒童之間傳播，且難以徹底清理乾淨。

對花生和堅果不過敏的兒童可以在家食用。

i

如需食材替代建議，請參考國家過敏委員會的「食材替代工具 (Ingredient Substitution Tool)」，以了解可用於在食譜中替代花生和堅果的食物。



## 為花生和堅果過敏兒童儲存、製作和提供食物

對花生或樹堅果過敏的兒童會對食物中極少量的花生或樹堅果產生反應。

確保您擁有良好的食物過敏原管理流程，以防止含有花生或樹堅果的食物交叉污染的風險。

其中包括：

- 清潔各處表面與設備
- 安全儲存食物以防過敏
- 防止烹調和上菜過程中食物過敏原的交叉污染
- 在處理不同食物之間洗手或更換手套。





## 更多有用的資源和資訊

欲了解更多資訊，請參閱國家過敏委員會的《兒童教育與照護：過敏全攻略》(All about Allergens for Children's education and care) 培訓和《兒童教育與照護：過敏全攻略》手冊，以及健康飲食諮詢服務 (Healthy Eating Advisory Services) 的《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) 在線課程。

### 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：花生、堅果、芝麻和羽扇豆過敏

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

☎ 1300 225 288

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