

儿童教育与保育 机构菜单规划

小麦过敏

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 小麦过敏的儿童不得食用小麦制成的食品或含小麦成分的食品。他们还必须避免食用由小麦制成的其他谷物，包括斯佩耳特小麦（spelt）和黑小麦。
- 部分小麦过敏的儿童对其他谷物也过敏。如果您的保育中心有对小麦过敏的儿童，请向孩子的父母或照顾者确认他们可以食用哪些谷物。
- 小麦制品不应该从全日制托儿中心的菜单中删除或禁用，因为它们含有重要的营养成分。
- 对小麦过敏的儿童来说，用类似小麦制品的替代品非常重要。

为小麦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[小麦过敏](#)的微模块。



**national
allergy
council**

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。

阅读食品标签，确认是否含有小麦成分

请务必检查所有包装食品的标签上是否标有小麦成分。您还应该确认食品标签上的小麦过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。这些产品不得提供给对小麦过敏的儿童。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、上菜时或在为小麦过敏儿童烹饪之前，您都应确认食品标签上是否有小麦成分的信息。还应确认无麸质产品的配料表上的是否也含小麦成分。

部分由小麦制成的原料由于经过深度加工，部分对小麦过敏的儿童可能能够耐受。这包括葡萄糖、葡萄糖浆、右旋糖、焦糖色、味精（MSG）。请向孩子的父母或照顾者确认是否可以使用这些原料。

i

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。

小麦过敏和乳糜泻不同

小麦过敏可能危及生命。对小麦过敏的儿童是对小麦中的蛋白质过敏。

乳糜泻不是过敏，而是一种终身自身免疫性疾病。如果乳糜泻儿童食用了麸质，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。

如需了解更多信息，请参阅为乳糜泻患者规划菜单（Menu planning for coeliac disease）的情况说明书。



确认配料表中是否含有小麦

配料：麦麸（95%）、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、核黄素、叶酸）。

含有：小麦、麸质。

查看过敏原摘要声明（“含有”声明），确认是否含有小麦

阅读食品标签，确认是否有与小麦过敏相关的信息



配料：燕麦（29%）、燕麦面粉、蜂蜜、椰子、黄油（牛奶）、葡萄干、苏丹娜葡萄干、杏仁、小苏打。

含有：牛奶、杏仁、麸质。

可能含有：小麦。

查看过敏原预防性标示声明（“可能含有”声明），确认其中是否含有小麦

食品标签图片来源：国家过敏委员会

检查您的菜单，确认是否含有小麦成分

以下列出了含有或可能含有小麦成分的食品和饮品。请参阅《全日制托儿所的菜单规划指南》（Menu planning guidelines for long day care），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。

食物类别	含有或可能含有小麦的食品。请务必检查食品成分标签。
谷物（谷类）食品	- 小麦粉、小麦玉米粉 - 发酵粉 - 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 - 翡翠麦（Freekeh） - 许多婴儿食品，包括磨手指饼 *由斯佩耳特小麦或黑麦小麦制成的食物含有小麦过敏原。
瘦肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、坚果和种子、豆类	- 肉饼、汉堡、香肠、肉饼 - 加工肉类 - 裹粉或糊状物的食品 - 鸡肉馅、鸡皮调味料 - 酱汁烤豆和其他豆类
牛奶、酸奶、奶酪和/或替代品	- 部分调味牛奶和酸奶 - 部分奶酪涂抹酱
蛋糕和饼干	- 蛋糕、饼干、松饼、切片糕点 - 酥皮点心 - 华夫饼 - 脆面包、干饼干、薄脆饼干
肉汁、酱汁、沙拉酱	- 肉汁粉、肉汁、浓稠酱汁 - 汤料、汤块 - 酱油 - 辣酱油 - 部分沙拉酱 - 红洋醋
汤	- 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	酵母涂抹酱 – Vegemite™、Promite®、Marmite®
饮料	- 麦乳精 - 添加小麦麦芽糊精的豆奶 - 部分调味牛奶

为小麦过敏儿童规划膳食

更换菜单上的小麦制品

小麦含有对儿童生长发育至关重要的营养物质，如能量、纤维、维生素和矿物质等，不应从全日制日托儿中心的菜单中删除。不对小麦过敏的儿童应该继续食用小麦制品。

替换菜单上的小麦制品时，请确认孩子是否有其他食物过敏。请确保小麦替代品不含这些过敏原。

以下是建议用于替代小麦的产品列表。



欲了解更多食物替代品的建议，请参阅国家过敏委员会的原料替代品查询工具 (Ingredient Substitution Tool)，了解可用于替代小麦的食物。



请确认标有“无麸质”的产品是否含有其他小麦成分

小麦制品	推荐的替代品
小麦粉、小麦玉米粉	- 面粉替代品 - 大米、土豆、大豆、竹芋（木薯）、鹰嘴豆、荞麦、小米、藜麦 - 玉米淀粉 - 无麸质面粉 - 无麸质泡打粉 - 无麸质玉米粉
面包制品	- 确认孩子在家中通常食用哪种无麸质面包。 - 无麸质*面包 *仔细检查配料标签，因为部分无麸质面包含有其他常见过敏原，如大豆、牛奶和鸡蛋。
小麦谷物食品	- 无麸质或无小麦谷物 - 大米粥 - 婴儿米粉 - 燕麦粥（仅在耐受情况下 - 需向父母确认）
意大利面、面条、蒸粗麦粉	- 不含麸质或小麦的意大利面 - 豆类意大利面（红扁豆意大利面、鹰嘴豆意大利面） 100% 荞麦面 - 大米 - 米粉 - 米线 - 藜麦 - 大麦 - 蒸玉米粗麦粉 - 玉米粥 - 荞麦粒
脆面包、干饼干、薄脆饼干	- 年糕 - 玉米薄片 - 米饼 - 无麸质饼干
酱汁和汤料	- 无麸质酱油 - 无麸质肉汁 - 无麸质高汤粉或高汤汁 - 其他无麸质酱料

调整食谱的方法

以下是如何为小麦过敏的孩子调整食谱的案例。如果需要单独准备餐食，请让过敏儿童的餐食看起来与其他儿童的餐食相似。这样一来，过敏的孩子在用餐时也会感受到被接纳与包容。



请确认标有“无麸质”的产品是否含有其他小麦成分

食谱	调整食谱
意大利面食	可使用以下无小麦替代品： • 无麸质意大利面（多种产品可供选择） • 豆类意大利面（红扁豆意大利面、鹰嘴豆意大利面） • 100% 荞麦面 • 米粉 • 藜麦 • 大麦 • 蒸玉米粗麦粉 • 荞麦粒
自制松饼或其他烘焙产品	可使用以下无小麦替代品： • 无麸质面粉 • 无麸质泡打粉 • 无麸质玉米粉 • 大米或米粉 • 大豆粉 • 杏仁粉或杏仁参（如果您的保育中心提供杏仁）

为小麦过敏儿童储存、制作和提供食物

对小麦过敏的儿童即使摄入极少量的小麦，也可能发生过敏反应。

确保您有良好的食物过敏原管理流程，防止含小麦的食品交叉污染的风险。

这包括：

- 清洁工作台面及设备
- 为无小麦面包准备专用的烤面包机
- 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。

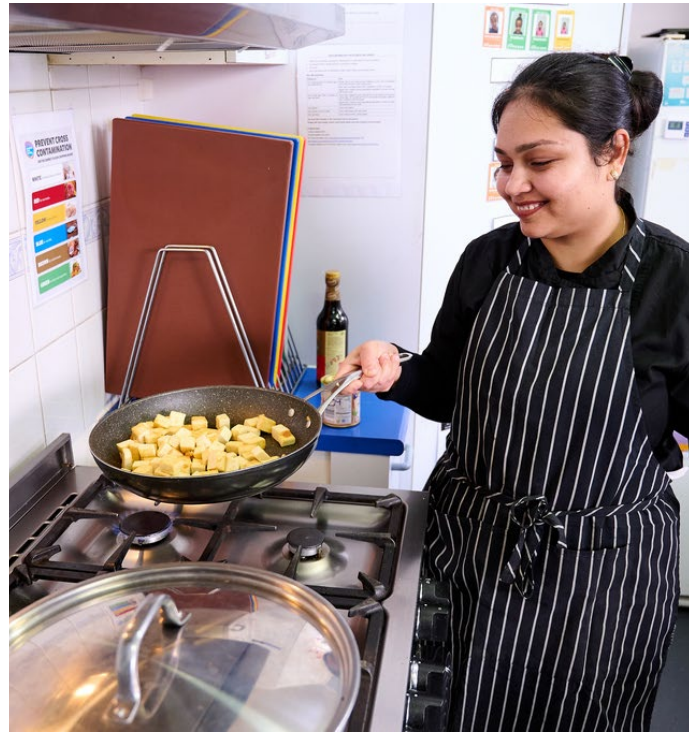
更多信息和支持

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：[小麦过敏](#)

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

☎ 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 (ASCI) 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。