

儿童教育与保育机构菜单规划

芝麻过敏

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 对芝麻过敏的儿童不得食用芝麻制品或含芝麻成分的食物。
- 服务机构可以选择不在菜单中包含芝麻类产品。芝麻并非儿童的主要食物，从菜单中删除芝麻及其制品不会影响孩子的整体营养摄入。

为芝麻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芝麻过敏的微模块。

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。

**national
allergy
council**

阅读食品标签以确认是否含有芝麻

请务必确认所有包装食品的标签上是否含有芝麻成分。

您还应该确认食品标签上的芝麻过敏原警示标签，例如“可能含有” (may be present/may contain) 的标示。

这些产品不得提供给对芝麻过敏的儿童。

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、备餐或在为对芝麻过敏的儿童烹饪食物前，您都应该确认食品标签上是否有关于芝麻成分的信息。

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

检查您的菜单中是否含有芝麻

下列食品含有或可能含有芝麻成分。请参阅《全日制托儿所的菜单规划指南》 (Menu planning guidelines for long day care)，了解有关菜单中应包含的食物的更多信息，因为其中部分示例食物不符合《菜单规划指南》的要求。

含有或可能含有芝麻的食品和饮料。请务必检查食品成分标签。

- 芝麻
- 芝麻种子
- 芝麻零食
- 芝麻油
- 芝麻盐 (gomasio)
- 中东芝麻调料 (Dukkah)
- 芝麻糖 (Halva)
- 鹰嘴豆泥
- 希腊芝麻蜂蜜棒 (Pasteli)

- 芝麻酱 (Tahini)
- 早餐麦片
- 面包
- 饼干、蛋糕、烘焙产品
- 蘸酱和涂抹酱
- 香草和香料
- 腌料和调料
- 麦片和麦片棒
- 土耳其面包

为芝麻过敏的儿童规划膳食

芝麻不是儿童的主要食物。从菜单中删除芝麻或含芝麻产品，不会影响儿童整体的营养摄入。

因此，大多数保育中心选择从所有儿童的菜单中删除芝麻制品。这是一种可接受的风险管理策略。对芝麻不过敏的儿童可以在家食用芝麻制品。

i

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)，了解可以用来替代食谱中芝麻的食物。



为芝麻过敏的儿童储存、制作和提供食物

芝麻过敏的儿童即便摄入极少量芝麻也可能产生反应。

请确保您拥有良好的食物过敏管理流程，防止含有芝麻食品交叉污染风险。

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

☎ 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。