

儿童教育与保育机构菜单规划

为对多种食物过敏的孩子调整食谱

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

- 保育中心在规划菜单时可能需要应对多种食物过敏情况。
- 有些孩子对多种食物过敏。不同的孩子可能对不同的食物过敏。适合某个食物过敏孩子的食物，可能会危及另一个孩子的生命。
- 许多食谱可以为食物过敏儿童进行调整，同时仍符合《全日制托儿所的菜单规划指南》(Menu planning guidelines for long day care)。
- 不建议从服务机构中移除牛奶、鸡蛋和小麦等食物过敏原。因为这些是儿童饮食中的重要食物。相反，建议采取“防范过敏”的方法。
- 防范过敏的方法指保育中心采取多种风险管理策略，防止儿童接触他们过敏的食物。
- 这应包括应对意外情况的程序，例如在厨师休假时，由其他员工接受食物过敏管理培训以应对相关工作。

为对多种食物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为多种食物过敏的孩子调整食谱的微模块。

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

为对多种或不同食物过敏的儿童准备餐食

如果您要为多名食物过敏儿童备餐，请规划好备餐顺序，以防止一种过敏原污染另一份餐食。

在远离其他食物的独立备餐区且与其他食物备餐的不同时间（之前或之后）为食物过敏的孩子备餐，有助于防止食物过敏原交叉污染。国家过敏委员会（National Allergy Council）的“在独立的地点和时间安全准备过敏餐食”视频解释了如何进行操作。

保育中心应该制定流程，确保将合适的食物提供给相应的儿童。国家过敏委员会的视频展示了如何确保在每餐和点心时间将合适的食物提供给相应的儿童。



应对多种食物过敏的备餐管理工具

为食物过敏儿童制作食物时，您需要了解菜单上的全部菜品、使用标准食谱并明确每天有哪些儿童在保育中心。

使用标准食谱、食物过敏原菜单矩阵和每日出勤表将有助于规划菜单。

标准食谱	食物过敏原和菜单矩阵	每日出勤表
<p>标准食谱是无论谁做饭，每个人都必须严格遵循的食谱。不做调整。不做添加。不替换配料。</p> <p>请在此下载“国家过敏委员会的标准食谱 (National Allergy Council's Standard Recipe) 模板。”</p>	<p>食物过敏原菜单矩阵是一个图表，列出了所有菜单项，并标示出这些菜单项中作为配料或在预防性过敏原声明中列出的常见食物过敏原。这包括您购买的所有食品和原料，以及使用标准食谱从头制作的任何食物。</p> <p>请在此下载“国家过敏委员会的食物过敏原菜单 (National Allergy Council's Food Allergen Menu) 矩阵模板，并在此观看如何填写菜单矩阵的视频。”</p>	<p>每日出勤表列出当天出勤的每个有特殊饮食需求（包括过敏）的儿童姓名，以及他们可以享用的餐点和点心。</p> <p>请在此下载国家过敏委员会的每日出勤表 (National Allergy Council's Daily Attendance Sheet) 模板。”</p>

针对多种食物过敏原调整食谱

在接下来的页面中，您将看到三个示例，说明如何为对多种食物过敏的儿童调整食谱。请记住，不建议从服务机构中移除或“禁止”蛋类、牛奶和小麦制品等食物过敏原。这些食物儿童生长发育提供所需的重要营养成分。

意大利肉酱面

意大利肉酱面食谱中的配料含有以下过敏原：

- 小麦意大利面 - 小麦、麸质、鸡蛋和大豆
- 切达干酪碎或帕尔马干酪碎 - 牛奶、鸡蛋。

下表提供了一个菜谱示例，其中的个别配料在供餐时可以进行替换。

此食谱可调整为不含牛奶和小麦成分。它不含鸡蛋。

过敏原	不使用....	...使用这些替代品
牛奶	切达干酪或帕尔马干酪碎	营养酵母（对牛奶过敏的儿童）
小麦	小麦意大利面	无麸质意大利面（对小麦过敏的儿童）
鸡蛋和大豆	含鸡蛋和大豆的意大利面	使用配料或“可能含有”标识中不含鸡蛋或大豆的意大利面
蛋类	帕尔马干酪碎	使用配料或“可能含有”声明中不含鸡蛋的帕尔马干酪碎



干层面 (Lasagne)

干层面食谱中的配料含有以下过敏原：

- 速食干层面片 - 小麦、麸质和鸡蛋
- 里科塔奶酪 - 牛奶
- 帕尔马干酪碎或切达干酪碎 - 牛奶（检查奶酪碎中是否含鸡蛋）。

因为这是一个烘焙食谱，所以需要为过敏儿童单独制作一个版本。烹饪后，可以将每份食物分别贴上标签并冷冻，以备下次使用。为不过敏的儿童使用原食谱。这个食谱可以调整为不含牛奶、蛋类和小麦。

过敏原	不使用	...使用这些替代品
牛奶	里科塔奶酪	用大米奶和玉米淀粉熬制的白酱
牛奶	帕尔马干酪或奶酪碎	营养酵母
小麦	小麦干层面	无小麦干层面或无小麦螺旋面
蛋类	含蛋干层面	无蛋干层面



小松饼

薄饼食谱中的配料含有以下过敏原：

- 牛奶
- 蛋类
- 自发粉 - 小麦和麸质。

下表提供了一个菜谱示例，展示了在备餐过程中使用过敏原替代品。

这个食谱可以调整为不含牛奶、蛋类和小麦。

过敏原	不使用	...使用这些替代品
牛奶	牛奶	植物奶替代品，每 100 毫升至少含 100 毫克钙。例如： <ul style="list-style-type: none"> • 豆奶 • 燕麦奶 • 大米奶
蛋类	蛋类	使用鸡蛋替代品或捣碎的香蕉进行粘合
小麦	自发粉	无麸质自发粉（多种品牌可供选择）



管理多种食物过敏的实例

下面是一个在全日制托儿所就读，且对牛奶和鸡蛋过敏儿童的膳食示例。请参阅以下该服务中心为应对儿童的多种过敏而创建的菜单。

餐点	提供的原始食谱或食品和饮料	对过敏人群友好的替代品 (过敏儿童)
早餐	多种谷物搭配全脂牛奶	<ul style="list-style-type: none"> 钙强化豆奶。孩子父母的确认使用豆奶作为替代品。
早茶	新鲜水果沙拉配原味酸奶	<ul style="list-style-type: none"> 钙强化豆奶酸奶。孩子父母确认使用豆奶酸奶作为替代品
午餐	肉丸意大利面配沙拉	<ul style="list-style-type: none"> 干意大利面 - 检查标签确认其不含鸡蛋。 使用市售鸡蛋替代品粘合肉丸。(鸡蛋不是本餐的主要蛋白质来源)
下午茶	蔬菜拼盘配饼干和奶酪	<ul style="list-style-type: none"> 由于没有适合牛奶过敏儿童的奶酪替代品，所以为过敏儿童提供一杯钙强化豆奶代替奶酪 为过敏的孩子提供专用餐盘，而不是像其他孩子一样自助取餐。这可以防止过敏儿童意外取用他们过敏的食物，并降低与他们过敏原交叉污染的风险。

为食物过敏的儿童储存、制作和提供食物

哪怕食物中仅含极少量的过敏原，过敏的儿童也会产生反应。

确保您有良好的食物过敏原管理流程，防止儿童食物过敏原的交叉污染风险。

这包括：

- 清洁工作台面及设备
- 根据需要配备单独的设备，例如为无小麦或无麸质面包准备专用烤面包机。
- 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：多种食物过敏原的实践管理

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。



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



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。