

素食和纯素食 的菜单规划

早教服务

Simplified Chinese | 简体中文



本资料中提供的信息仅供参考。在全日制托儿中心准备食物的厨师应该与孩子的父母或看护人沟通，了解孩子具体的饮食要求和习俗。



素食或纯素食饮食是什么样的

素食饮食分不同类型，但都以植物性食物为主。

素食饮食还会限制或排除动物性食品。

人们选择遵循素食的原因多种多样，包括宗教信仰、伦理和环境方面的考虑。

为需要素食或纯素食的儿童提供饮食

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。

如需了解更多关于为需要素食或纯素食的儿童准备和提供食物的信息，请完成健康饮食咨询服务（Healthy Eating Advisory Service）的课程“[在儿童教育与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其他饮食需求和偏好的微模块，包括犹太洁食和清真食品。

素食

素食会排除以下一种或多种来源于动物的食物：

- 肉类
- 家禽
- 鱼类和其他海鲜
- 鸡蛋
- 奶制品

纯素

纯素饮食是最严格的饮食方式，食物中不能包含任何动物产品，包括奶制品和鸡蛋。

为素食和纯素食饮食规划膳食。

替换菜单中的动物性产品

素食或纯素食饮食中排除的许多食物含有儿童生长发育所需的重要营养物质。

以下是为素食或纯素食儿童推荐的蛋白质替代品列表：请务必向孩子的父母或照顾者确认哪些食物不可食用。



必须为遵循纯素食或素食饮食的儿童提供合适的替代品，确保他们获得足够的营养。

素食类型	推荐的替代品
素食 - 不吃红肉、禽类	• 鱼、三文鱼、金枪鱼 • 蛋类 • 豆腐 • 天贝 • 组织化植物蛋白 • 扁豆 • 鹰嘴豆、鹰嘴豆泥 • 豆类 - 红腰豆、黄油豆和白芸豆
素食 - 不吃红肉、禽类、鱼类	• 蛋类 • 豆腐 • 天贝 • 组织化植物蛋白 • 扁豆 • 鹰嘴豆、鹰嘴豆泥 • 豆类 - 红腰豆、黄油豆和白芸豆
素食 - 不吃红肉、禽类、鱼类、蛋类	• 豆腐 • 天贝 • 组织化植物蛋白 • 扁豆 • 鹰嘴豆、鹰嘴豆泥 • 豆类 - 红腰豆、黄油豆和白芸豆
纯素食 - 不吃红肉、禽类、鱼类、蛋类、奶制品	• 豆腐 • 天贝 • 组织化植物蛋白 • 扁豆 • 鹰嘴豆、鹰嘴豆泥 • 豆类 - 红腰豆、黄油豆和白芸豆 • 植物奶，例如钙强化豆奶 • 植物酸奶，例如钙强化大豆酸奶



选择植物奶或酸奶替代品时，务必选择与牛奶营养成分相近的产品。钙强化豆奶与牛奶的营养成分相近。

调整食谱的方法

以下示例展示了如何为需要素食或纯素食饮食的儿童调整常见食谱。

替换食材时，请务必确认是否存在其他食物过敏、不耐受情况及特殊饮食要求。

以下食谱和建议的调整仅供参考。务必向儿童的父母或照顾者确认适合提供哪些食物。

如需单独备餐，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。



不得为非素食或纯素食饮食的儿童去除或排除动物性产品。

食谱	调整建议	推荐食谱
咖喱鸡	对于素食者，请参照同一个食谱，使用两个锅烹饪，然后： - 一锅用豆腐或鹰嘴豆， - 另一锅给非素食者，使用鸡肉或其他肉类烹饪。	Lubya - 阿富汗红腰豆咖喱
意大利肉酱面	对于素食者，请参照同一个食谱，使用两个锅烹饪，然后： - 一锅用红腰豆和扁豆/鹰嘴豆或组织化植物蛋白（TVP）烹饪，然后 - 另一锅给非素食者，使用牛肉/猪肉末烹饪。	素食扁豆意式肉酱面 （素食） 素食扁豆意式肉酱面 （纯素食）
墨西哥辣肉酱	对于素食者，请参照同一个食谱，使用两个锅烹饪，然后： - 一锅用红腰豆和扁豆/鹰嘴豆或组织化植物蛋白（TVP）烹饪，然后 - 另一锅给非素食者，使用牛肉/猪肉末烹饪。	素食墨西哥辣肉酱 （素食）
猪肉炒饭	对于素食者，请参照同一个食谱，然后： - 准备和烹饪所有食材（除猪肉外）， - 为素食者/纯素食儿童按需提供所需份量的餐食。 - 对于不能吃猪肉的孩子，用豆腐替代蛋白质，然后 - 最后为其他能食用猪肉的儿童烹制猪肉	素炒饭 （素食） 纯素食印度香饭 （纯素食）
牛肉干层面	为素食/纯素食儿童单独制作干层面 - 用棕色扁豆代替肉末 - 加入大量蔬菜 - 剩余部分贴上标签冷冻保存	素食干层面 （素食）
肉丸	用素食代替肉丸，所有孩子都会喜欢 - 用鹰嘴豆和香草制作 - 用蛋类替代品制作纯素食版	炸豆泥丸子佐酸奶黄瓜酱 （素食）



提示：

如需了解更多食谱创意，请访问健康饮食咨询服务的食谱库。

其他提示

分餐	为避免制作两份不同的餐食，可使用一份基础食谱，既适用素食/纯素食儿童，也适用非素食儿童。 例如，意大利肉酱可以分两个锅制作：一个放肉末，另一个放扁豆。
最后添加奶制品	若食谱需添加奶酪或酸奶（如意大利面上撒芝士，或咖喱中放入希腊酸奶），请最后为可食用奶制品的儿童添加。 对于不能吃奶制品的纯素食儿童，可用豆制希腊酸奶替代。



更多有用的资源和信息

如需了解更多关于为需要素食或纯素食饮食的儿童准备和提供食物的信息，请参阅健康饮食咨询服务的课程“[在儿童教育与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）。

本课程提供专门针对如何管理[其他饮食要求](#)（包括纯素食和素食）的微模块。

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：[其他饮食要求和偏好](#)



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

由国家营养基金会（National Nutrition Foundation）的营养师和营养学家撰写与审核，由维多利亚州政府提供支持。

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。