

菜单规划儿童 教育和保育机构

鱼类、甲壳类动物 和软体动物过敏

Simplified Chinese | 简体中文



关键信息

→ 对鱼类、甲壳类动物或软体动物过敏的儿童必须避免食用这几类或含有这几类配料的食物。

→ 烹饪鱼类及其他海鲜时，蛋白质可能会释放到空气中引发过敏反应。请向家长或照顾者确认他们的孩子是否存在此类问题。

仅对鱼类和其他海鲜过敏的儿童会面临此类问题；对其他食物过敏的儿童很少因吸入烹饪蒸汽而产生反应。

→ 鱼类、甲壳类动物或软体动物可能作为部分包装食品的配料，例如鱼露、面包屑、部分蘸酱、沙拉酱、蚝油、鱼高汤、虾片和意式番茄罗勒酱。

为对鱼类、甲壳类动物或软体动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管理鱼类、甲壳类动物和软体动物过敏的微模块。

阅读食品配料标签，确认是否有鱼类、甲壳类动物和软体动物过敏的相关信息

请务必检查所有包装食品的标签是否标有鱼类、甲壳类动物或软体动物成分。

您还应该确认食品标签上的鱼类、甲壳类动物或软体动物过敏原警示标签，例如“可能含有”（may be present/may contain）的标示。

严禁向对鱼类、甲壳类动物或软体动物过敏的儿童提供这几类食品。

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、上菜时或在为鱼类、甲壳类动物或软体动物过敏儿童烹饪之前，您都应该确认食品标签上是否有关于鱼类、甲壳类动物或软体动物成分的信息。



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识别食品过敏原章节。

确认配料表中是否含有鱼、软体动物或甲壳类动物成分

阅读食品标签，查看是否有与鱼类、软体动物和甲壳类动物（贝类）过敏的相关信息



配料： 大西洋鲑鱼（**鱼**）（25%）、蔬菜（25%）、香草、小麦面粉、水、**白鱼**（大西洋狭鳕或澳洲肺鱼）、鱿鱼（**软体动物**）、菜籽油、瓜尔胶、土豆、米粉、玉米淀粉、酵母、香料、碳酸氢钠、糖。

含有： 小麦、麸质、**鱼类、软体动物**

可能含有： **甲壳类动物**、芝麻、鸡蛋。

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

访问我们的网站：
heas.health.vic.gov.au

检查您的菜单确认是否含有鱼类、甲壳类动物或软体动物

以下是儿童教育与保育服务中心可能使用的各种鱼类、甲壳类动物或软体动物及其制品的示例。

鱼	• 金枪鱼 • 三文鱼 • 澳洲肺鱼 • 鲈鱼	• 鲨鱼 • 牙鳕 • 凤尾鱼
甲壳类动物	• 螃蟹 • 对虾 • 小虾	• 龙虾 • 小虾
软体动物	• 鱿鱼 • 青口贝 • 章鱼	• 牡蛎 • 扇贝 • 乌贼
含有或可能含有鱼类、甲壳类动物或软体动物的食物		
包装食品	• 鱼露 • 辣酱油 • 蚝油 • 鱼汤 • 意式番茄罗勒酱	• 沙拉酱 • 部分蘸酱 • 虾片 • 面包屑

为对鱼类、甲壳类或软体动物过敏的儿童规划膳食

更换菜单上的鱼类、甲壳类动物或软体动物

鱼类、甲壳类动物和软体动物含有促进儿童生长发育的重要营养物质，如蛋白质、脂肪及其他维生素和矿物质。除非有孩子对烹饪鱼类、甲壳类动物和软体动物时产生的蒸汽过敏，否则不应将这些食物从全日制托儿所的菜单中删除。

替换菜单上的鱼类、甲壳类动物和软体动物时，请确认儿童是否还对其他食物过敏。请确保替代品中不含相关过敏原。



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鱼类、甲壳类动物和软体动物的食物。

调整食谱的方法

以下是一些如何为鱼类、甲壳类动物或软体动物过敏的儿童调整食谱的例子。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。

食谱	调整食谱	推荐食谱
咖喱鱼	- 将鱼换成其他肉类，例如牛肉、鸡肉、羔羊肉或猪肉。 - 烹饪素食餐食可以用豆腐、豆类或鹰嘴豆代替。	斯里兰卡鸡肉咖喱配椰香饭 非洲腰豆咖喱
金枪鱼意面	- 鱼类、甲壳类动物和软体动物可以用“肉类和肉类替代品”食物类别中的其他食物代替。 - 这包括牛肉、猪肉、羔羊肉或鸡肉。 - 烹饪素食餐食可以用豆腐、扁豆、豆类或鹰嘴豆代替。	奶油鸡肉意大利面 (Chicken Alfredo Pasta) 澳洲野菠菜香蒜酱意大利面 (Warrigal Greens Pesto Spaghetti)
金枪鱼饼	用炸豆泥丸子 (falafels) 代替金枪鱼饼	炸豆泥丸子佐酸奶黄瓜酱
鱼露或蚝油	换成酱油或使用素食鱼露。	

为对鱼类、甲壳类动物和软体动物过敏的儿童储存、制作和提供食物

对鱼类、甲壳类动物或软体动物过敏的儿童即使摄入极少量的过敏原，也可能产生过敏反应。

请确保您有良好的食物过敏原管理流程，以防止含有鱼类、甲壳类动物或软体动物的食物交叉污染的风险。

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：[鱼类、甲壳类动物和软体动物过敏](#)

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。



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) 和澳大利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、节项目名或引文中，则保留“土著” (Indigenous) 或“古利族/人” (Koori/Koorie) 等字眼。