

校園食物安全



校園食安心
SAFE FOOD AT SCHOOL

學校和幼兒機構確保食物安全 實務指南



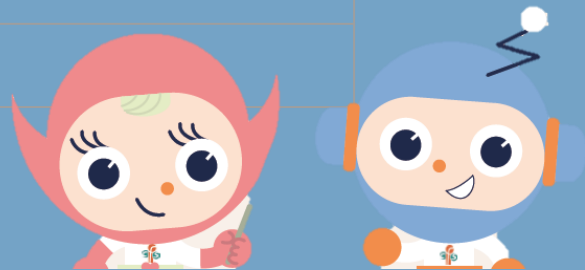
引言

- 本實務指南旨在協助學校和幼兒機構整合各方面的食物安全事宜，為學生和幼兒建立安全健康的進食環境；指出食物安全基本的要求，以幫助制定全面的食物安全計劃
- 在學校和幼兒中心等繁忙的地方，食物處理人員均須了解有關環境的既有風險，包括大量配製和分發膳食、食物致敏物和幼兒因食物哽喉而窒息的風險等
- 學童較易出現食物中毒（食源性疾病），因此食物處理人員、教師及照顧者須認識有關潛在的食物危害，經常保持良好衛生習慣，並接受適當的食物安全培訓

內容

指南分為六章：

第一章：	食物安全的基本資料
第二章：	在校膳食的食物安全與食物中毒個案的處理
第三章：	高風險食物
第四章：	食物過敏及其他須注意的食物配料
第五章：	因食物哽喉而窒息的風險
第六章：	其他食物安全和營養問題



食物安全的 基本資料



01

食物安全的基本資料 (1)

在不同的情況，如午飯時間、小息或學校活動時，學校會向學生及員工提供食物：

- 食物製造過程中的眾多配製程序裡，食物有可能受到污染
- 因此，在供應鏈上的每一個製造過程均須嚴謹地監控，以確保食物不受污染





無論如何，食物處理人員須應用「**食物安全五要點**」與「**良好衛生規範**」，確保分發給學生及員工的食物都可安全食用



食物安全的基本資料 (2)-食物危害

- 當食物暴露於危害的媒介時便會出現食物污染
- 危害可分為生物、化學、物理和致敏危害四大類

食物安全的基本資料 (3)- 食物危害

危害	說明	例子
物理危害 	與食物中的異物有關	<ul style="list-style-type: none">● 源自損壞用具或器具的異物，如木屑、玻璃碎、金屬碎片● 食物處理人員的飾物、頭髮或膠布等
化學危害 	當食物中化學物質含量達到對人體有害的水平，便會出現化學危害。	<ul style="list-style-type: none">● 食物中的天然毒素（來自食用植物和動物）、霉菌毒素（來自霉菌）、農藥殘餘● 清潔劑、消毒劑、漂白水 and 殺蟲劑

食物安全的基本資料 (4)- 食物危害

危害	說明	例子
生物危害 	以微生物為主	<ul style="list-style-type: none">● 細菌、酵母菌、霉菌、病毒和寄生蟲
來自食物致敏物的危害 	食物過敏是指免疫系統對食物中某些物質或配料產生的反應	<ul style="list-style-type: none">● 部分學童或員工或會對某些食物或食物配料過敏

食物安全的基本資料 (5)-食物污染

可分為初級污染、直接污染和交叉污染

- **初級污染**

發生在食物生產過程中：

收割、屠宰和採集、擠奶、捕捉。母雞糞便污染雞蛋便是一例子



食物安全的基本資料 (6)-食物污染

● 直接污染

污染物（危害）經食物處理人員直接傳播至食物，這種污染方式最為普遍，例子：



對著食物打噴嚏



用不潔或受傷的手觸摸食物

食物安全的基本資料 (7)-食物污染

● 交叉污染

帶有危害的污染物經由與器具表面的相互接觸，從一種食物傳播到另一種食物，因沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染。右圖為一些常見例子：



食物安全的基本資料 (8)- 食物中毒

- 食物中毒又稱食源性疾病，一般由進食含細菌（沙門氏菌）、病毒（諾如病毒）、寄生蟲或毒素（雪卡毒素）的受污染食物或水造成
- 細菌與病毒是本港與食物業處所及食物業有關的食源性疾病個案最常見的成因，常見的成因有：



食物未經徹底煮熟



生食污染熟食
或即食食物



貯存溫度不當
(如閒置室溫太久
或冷凍溫度不足)



個人及
環境衛生欠佳

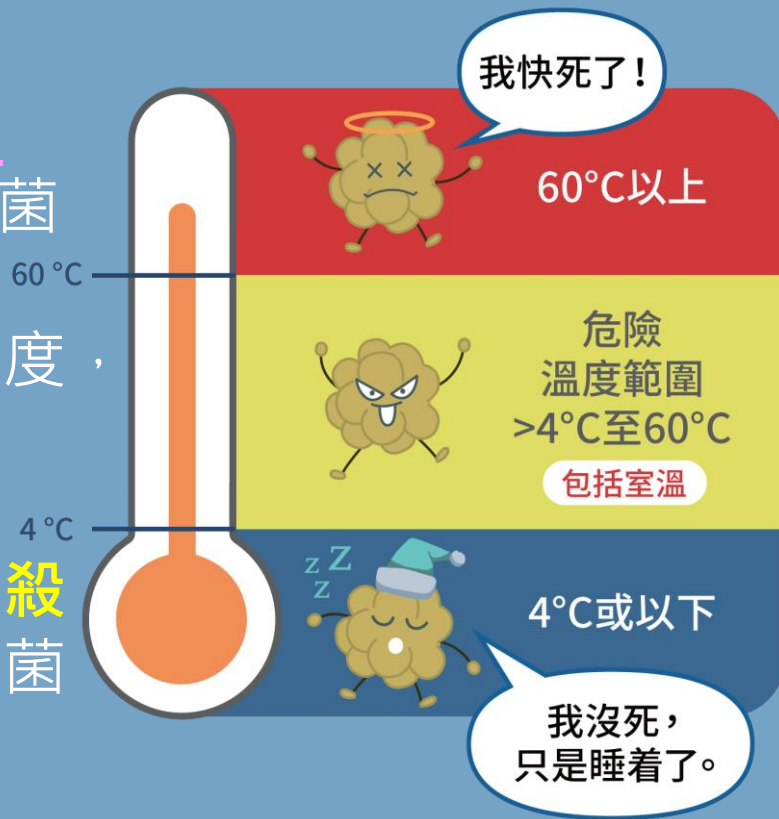
食物安全的基本資料 (9)-食物中毒

- 進食受污染的食物後數小時至數天內出現不適，視乎涉及的病原體而定
- 常見症狀有：



食物安全的基本資料 (10)-危險溫度範圍

- 食物存放在危險溫度範圍（即攝氏4°C至60°C）內，容易滋生各種細菌
- 烹製食物的各階段中須妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的重要措施
- 低溫貯存可抑制細菌生長（**但不能殺菌**），而高溫處理則可有效消滅細菌



食物安全的基本資料 (11)-

2小時 / 4小時原則：保存、食用或棄掉？

- 確保食物安全的好方法
- 已從雪櫃取出、已煮熟，並放在室溫下的食物都適用
- 這項原則建基於微生物可在4°C至60°C的「危險溫度範圍」內在食物中迅速生長的理論，已獲科學實證支持

下表概述2小時/4小時原則，✓為可以而✗為不可以：

	食物置於4°C至60°C (例如室溫)	放入雪櫃 備用	即時食用
< 2小時			
2 - 4小時			
> 4小時			



置於4°C至60°C之間超過4小時的高風險食物必須棄掉。



食物安全的基本資料 (12)-

「食物安全五要點」與「良好衛生規範GHPs」

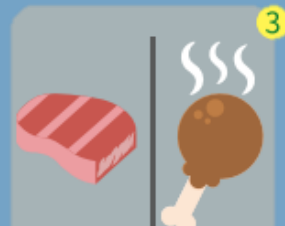
- GHPs為「食物安全五要點」的延伸，範疇推展至個人衛生、環境衛生與食物衛生
- 除了要防止生產食品時出現污染物及設有良好的生產設備外，運作監控、產品資訊、食物運送及持續培訓也同樣重要



精明選擇
選擇安全的原材料



保持清潔
保持雙手及用具清潔



生熟分開
分開生熟食物



煮熟食物
徹底煮熟食物



安全溫度
把食物存放於安全溫度

食物安全的基本資料 (13)- 食物處理人員的培訓

- 任何在學校或幼兒機構配製或處理食物的工作人員（包括膳食服務承辦商的工作人員），均應在上任前接受有關食物衛生的培訓、指導和監督，確保熟悉工作環境並遵循安全食物配製規範
- 複修培訓也是必要的，相隔多久接受培訓則視乎設施的類型、所涉及的風險、提供的食物 / 飲品以及員工的能力而定，建議**每兩年**向食物處理人員提供一次再培訓課程



02



在校膳食的 食物安全

① 給學校廚房的建議 (1)

- 為數幾十至數百名學生及教職員準備膳食不是一件容易的事，甚至有機會造成食物安全隱患
- 在大量烹煮過程中，熱源有可能**不均勻分佈**在食物中，導致食物**未徹底煮熟**
- 大量烹煮食物滯留在容器內，長時間處於溫度危險區 (4-60°C) 會導致食源性病原體大量繁殖
- **降溫**過程中也可能涉及食安問題，因為熱氣困在食物裡，**無法快速散出**，導致食源性病原體在食物中滋長
- 不良的衛生習慣；廚房空間不足；生食和熟食**交叉污染**等有可能增加食物中毒的風險



① 給學校廚房的建議 (2)

採購及接收原材料

- 從**合法及可靠**的供應商採購食物和食物配料
- **避免購入生或未煮熟**的原材料作為食物之一，因為沒有經過熱處理或熱處理不足的食物未能消滅當中的致病菌
- 食物來貨後，應即時檢查食物**是否無破損**、表面沒有瘀傷；蛋沒有破裂或滲漏；乾貨沒有發霉等



① 給學校廚房的建議 (3)

採購及接收原材料

- 檢查預先包裝的食物之日期標籤，即「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」
- 迅速冷凍及冷藏（急凍）所接收的易變壞的食物
貯存於4°C或以下；冷藏食物-18°C或以下



① 給學校廚房的建議 (4)

食物加工處理

交叉污染發生是食物中毒最常見的原因之一：

- ① 當生食接觸到熟食或即食食物；
- ② 不潔用具或工作檯面與食物接觸時；
- ③ 用相同的工具處理生食和熟食或即食；
- ④ 雙手如果在處理生食後沒有徹底清洗；

① 給學校廚房的建議 (5)

食物加工處理

- 須有獨立處理生食、熟食及即食食物的工作檯，不可擅自更改區域用途。如需在同一區域處理生食、熟食及即食食品，每次使用工作檯後，須**徹底清潔及消毒**
- 如要沖洗生的食物，完成後必須徹底清潔及消毒四周範圍，以防交叉污染
- **使用指定的器具**（包括砧板、刀、抹布等）處理生食（例如生肉）、熟食（例如白切雞）或即食食物（例如水果），可以用不同顏色標籤作識別



① 給學校廚房的建議 (6)

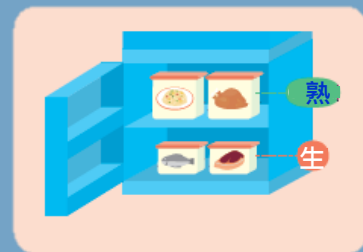
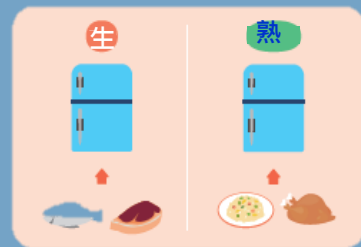
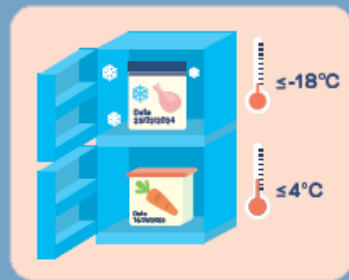
冷存

- 食物應存放在安全與合適的溫度，並以「先入先出」的原則使用：

冷凍食物：4°C或以下的保鮮格

冷藏（急凍）食物：-18°C或以下的冰格或櫃

- 用兩個雪櫃分開貯存生的食物和熟食或即食食物
- 如須把生食和熟食貯存在同一雪櫃內，必須以有蓋的容器貯存，並把**熟食**放在雪櫃**上層**，**生食**放在**下層**，以防生食物的汁液滴在熟的食物上



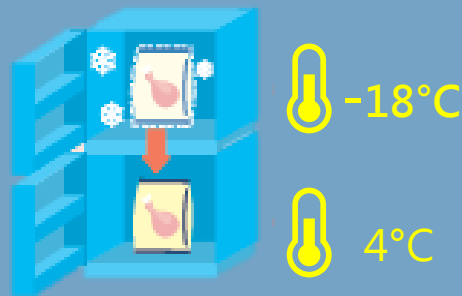
① 給學校廚房的建議 (7)

食物解凍

食物應徹底解凍才烹煮，否則烹煮的時間會變長，而食物亦可能出現外熟內生的情況，未能有效消滅致病菌。安全解凍的方法有：

① 在0°C至4°C的雪櫃保鮮格中

食物應放在指定雪櫃保鮮格進行解凍，並放入指定防漏容器中解凍。評估食物解凍所需的時間，及早放入保鮮格

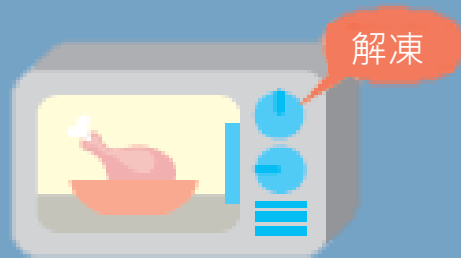


請勿在室溫下解凍食物，這樣會令食物長時間暴露於危險溫度範圍，導致細菌滋生。

① 給學校廚房的建議 (8)

② 在微波爐中

把食物放在乾淨的容器上解凍。解凍後要隨即烹煮或加工，不宜再次冷藏



③ 在流動的冷自來水下

- 需將解凍的食物（尤其是生肉與家禽），**以密封容器包妥**
- 流動的自來水應保持在25°C或以下，否則應加入冰粒作降溫之用
- 解凍不可超過4小時，並須隨即烹煮或加工



① 給學校廚房的建議 (9)

烹煮與翻熱

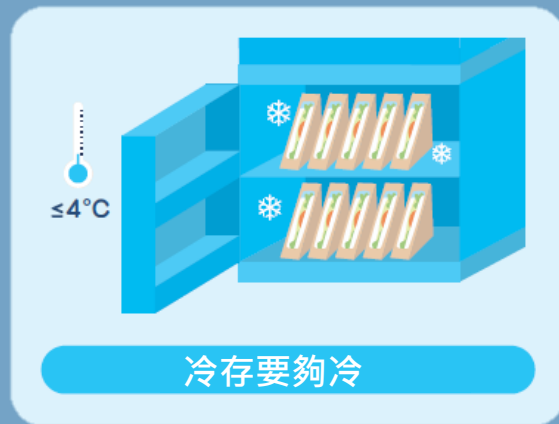
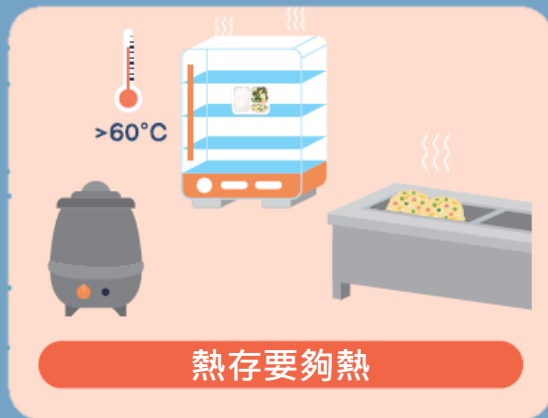
- 徹底烹煮及翻熱食物是一個很重要的環節，以殺死致病菌。各種食物所需的烹煮溫度和時間各有不同：



① 給學校廚房的建議 (10)

熱存與冷存

- 食物長時間在室溫下貯存，可讓細菌生長和孢子發芽、繁殖，甚至產生耐熱的毒素
- 因此，大量預先烹製的食物，尤其是肉類、家禽及肉汁等（例如大鍋的炆肉或咖喱），**如非立即食用，應2小時內進行熱存或冷存**



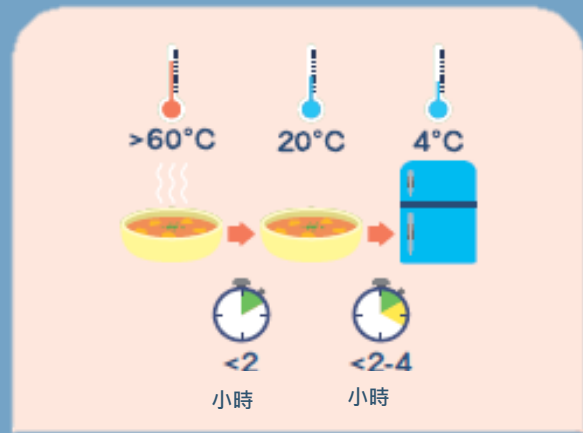
① 給學校廚房的建議 (11)

冷卻

熟食如非立即食用，應迅速地冷卻食物。當食物如熟飯、麵食、豆類、堅果、雞蛋、蔬菜或含肉醬料在室溫下**放置時間過長**，有害細菌就有機會滋長，並**產生毒素**。某些毒素即使徹底烹煮後也無法被消除

二段冷卻法

2小時內把食物由60°C 以上降溫至20°C，然後放入雪櫃再在2至4小時內由20°C冷卻至4°C

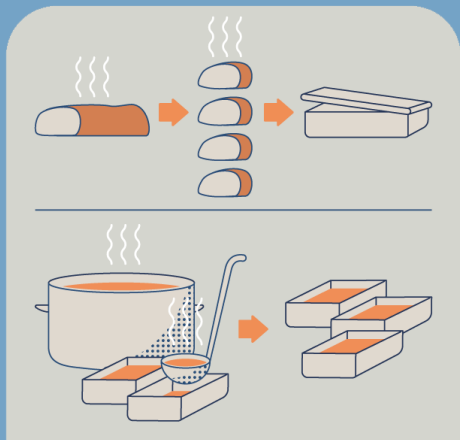


① 給學校廚房的建議 (12)

冷卻

二段冷卻法

- 降溫期間，可把煮熟的食物**分成小份**或放到淺層盤內並蓋好，然後將容器放在有冷空氣流通的地方，加速冷卻
- 攪拌配以**冰水浴**亦可作加速冷卻之用，但須不時使用溫度計檢查冰水的溫度是否保持在4°C或以下



① 給學校廚房的建議 (13)

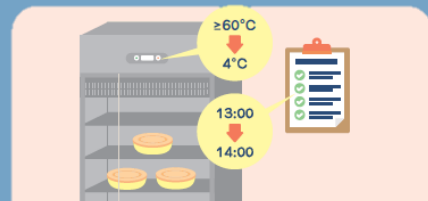
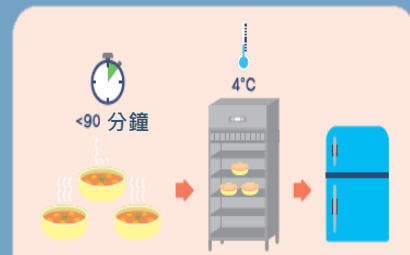
冷卻

急速冷卻法

- 是現時中央工場、製造廠、食肆廚房等所採用的冷卻程序
- 目的是在**短時間內**快速地**冷卻大量剛煮熟**的食物，以縮短食物暴露於危險溫度的時間
- 食物烹煮後分成小份放在較淺的容器內，隨即放進急速冷凍櫃（blast chiller）：

90分鐘內降溫至4°C，完成後可放入雪櫃冷凍或冷藏

- 冷卻期間應清楚標示開始的溫度及時間，最後**記錄**完成之溫度及時間



① 給學校廚房的建議 (14)

分發膳食

如在學校現場分配食物時，應注意：

- 提供乾淨且足夠的空間、設備（例如電子加溫裝置或隔熱容器）和指定的分配器具
- 應安排**足夠的食物處理人員**有效地分發膳食
- 向學生分發膳食期間，應檢查食物的**中心溫度**



熱食應保持 60°C 以上；冷食應保持 4°C 或以下

如學校向學童提供自助式膳食，應確保加熱及製冷裝置狀況良好：

- 經常利用探針溫度計，監控所展示的食物中心溫度
- 遵循 2 小時/4 小時規則
- 常溫食品在展示過程中應妥善遮蓋

② 訂製供應商膳食的建議

如向外判膳食供應商為學童訂購膳食時，應確保供應商：

- 已獲得由食環署頒發的“食品廠（批准供應餐盒）”許可證
- 須定期保持由食環署向供應商巡查所提供的食物安全記錄
- 採購食物、食物處理要求、溫度控制、食物儲存方法以及配送過程等，須清楚列明在合約裡，妥善監控上述項目，以**保證遵守合同要求**
- 在生產過程中須遵從適當的個人衛生習慣
- 須適當地**實地監控食物**在運送過程中的熱存溫度
- 電熱推車須預熱才用作熱存食物。膳食到達後，應盡快分發給學童



我們懷疑有疑似生蠔食物中毒事故發生，你有最近採購生蠔的紀錄嗎？



有，你可以看看這裏。



③ 給學生自備餐盒的建議

父母或看護為學生**準備自備餐盒**帶回學校時，須：

- 遵守“食物安全五要點”
- 選擇有營養的食物，並適合貯存在保溫容器中
- 離家前才打包食物
- 在途中把包裝好的食物保持在安全溫度，如**保溫容器**內。
- 確保餐具、容器和食物袋都清潔乾淨
- 已冷凍的**預煮餐食、火腿三文治、沙律及其他冷凍而又易腐壞**的食物應放進至少有兩個冷源的保溫飯盒或保溫袋中，保持溫度在攝氏4度或以下
- 應棄掉任何在餐盒中放置時間過長且沒有保持在安全溫度下的剩菜



④ 個人衛生的建議 (1)

學生及教職員

應教導學童有關基本個人衛生的知識，如什麼時候要洗手：

- 吃飯前；如廁後；觸摸面部後；咳嗽、打噴嚏或擤鼻子後等，均須要用清水和梘液洗徹底洗手至少 **20 秒**



什麼時候要洗手？



- 咳嗽或打噴嚏時，用手帕或紙巾遮住鼻子和嘴巴，並利用紙巾包好痰液，掉進有蓋的垃圾桶

④ 個人衛生的建議 (2)

食物處理人員

洗手設施包括：

視液器及視液、即棄抹手紙、感應式水龍頭或非手觸式水龍頭、持續供應之冷熱水、腳踏式有蓋垃圾桶和洗手程序海報

- 處理食物前後；如廁後；咳嗽、打噴嚏或擤鼻子後；處理垃圾或化學品後；完成清潔工作後及接觸呼吸道分泌物後，均須要用清水和視液洗**徹底洗手至少 20 秒**
- 應定期接受培訓，並遵從良好的個人衛生
- 在工作期間如懷疑或已患有以上症狀，或已成為食源性疾病的帶菌者，必須立即暫停所有可能會直接或間接接觸食物的工作

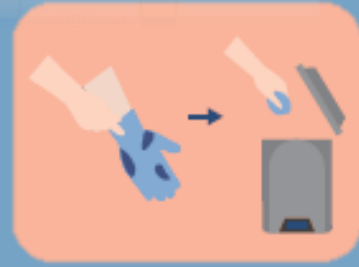


④ 個人衛生的建議 (3)

食物處理人員

即棄手套有助安全處理食物，尤其是當手上有傷口或處理即食食物（例如沙律）時。但即棄手套不能代替洗手，使用時要注意以下事項：

- 戴上手套前、脫下手套後及更換手套時要洗手
- 使用過的手套要棄掉，**不可重用**
- 如手套出現破損或弄污時，應適時更換



4 個人衛生的建議 (4)

❌ 錯誤示範



✅ 良好示範



- ❶ 長髮者應束起頭髮，如使用帽子／髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。
- ❷ 口罩要覆蓋鼻和口。
- ❸ 工作服以淺色為佳，並只限在工作區穿上。
- ❹ 每次開始值班時，工作服和圍裙均是清潔的。不要用圍裙抹手。
- ❺ 工作鞋以舒適的密頭鞋為佳，並只限在工作區穿上。
- ❻ 不要在食物配製範圍外穿着工作服或圍裙。
- ❼ 處理食物時避免穿戴首飾（例如手鐲、戒指）和手錶。
- ❽ 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。
- ❾ 如果手上有傷口，應戴上即棄手套，或用彩色（例如藍色）的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套或膠布。



❷ 處理食物時避免穿戴首飾（例如手鐲、戒指）和手錶。

❽ 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。



❾ 如果手上有傷口，應戴上即棄手套，或用彩色（例如藍色）的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套或膠布。

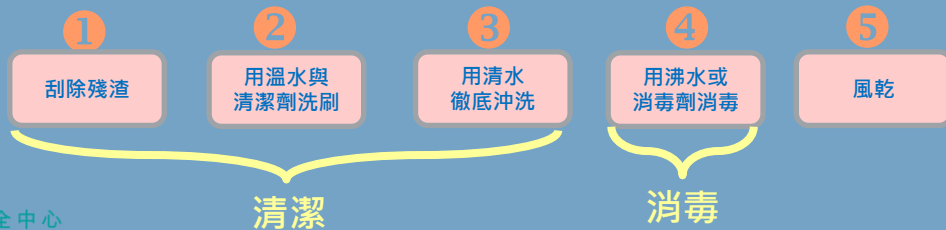


- ❶ 把衣袖拉到手肘。
- ❷ 以流動清水弄濕雙手。
- ❸ 塗上視液。
- ❹ 徹底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下。
- ❺ 徹底沖洗。
- ❻ 以抹手紙抹乾雙手，避免共用抹手巾。
- ❼ 如果水龍頭非自動或腳踏操作，使用抹手紙關上。

⑤ 環境衛生的建議 (1)

在每個食物處理的階段中，都必須經常清潔和消毒：

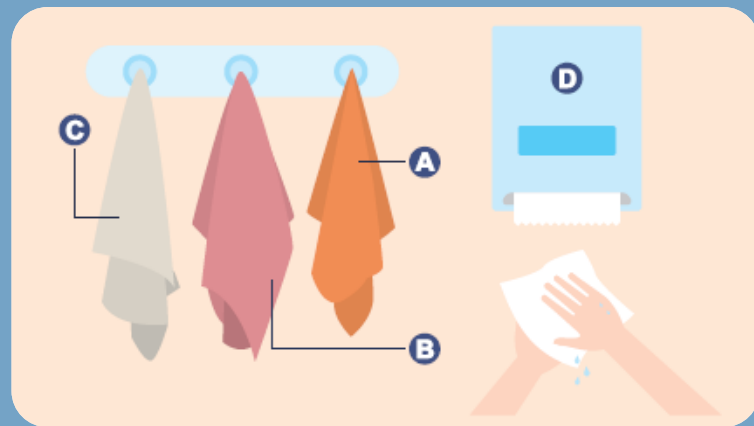
- 應建立有效的**清潔程序和時間表**，以確保生產設備和用餐區域都清潔衛生
- 養成「**邊做邊整理清潔**」的習慣，會減低食物受到污染的機會
- 確保所有食物接觸的器具，包括循環再用的飯盒與餐具都清潔乾淨並消毒
- 須有效透過 5 步流程**進行清潔和消毒**，以去除食物殘渣、污垢並殺死食源性病原體



⑤ 環境衛生的建議 (2)

每塊抹布只可作單一用途，例如：

- Ⓐ 只用作清潔廚房的工作檯
- Ⓑ 只用作清潔餐具
- Ⓒ 只用作拭抹用膳檯面
- Ⓓ 切忌用抹布抹手，應使用即棄抹手紙



⑤ 環境衛生的建議 (3)

處理食物廚餘或和廢物不當有可能滋生蟲害。因此，學校應擁有良好的基礎設施及進行定期的**維修保養**，如良好的**通風系統**、清潔的**食水**供應以及完善**排污系統**。聘請認可的外判商來進行**廢物管理**和**蟲害防治**。校方應：

- 在廚房區域內外提供適當尺寸、類型和充足的**垃圾桶**
- 經常清空垃圾桶以免堆積
- 培訓學校員工如發現有任何**蟲害**出現的跡象；對附近的建築物進行相應的檢查以堵塞縫隙或洞穴，防止害蟲進入



⑥ 爆發食物中毒個案的處理 (1)

若有兩人或以上在**進食相同的食物**後出現近似的腸胃症狀，便可懷疑發生食物中毒個案。學校有責任密切監察食物中毒個案，並制定程序以處理食物中毒事故，

- 隔離出現食源性疾病徵狀的學生或教職人員並扶助他們盡快求診
- 建議其他學生**立即停止食用相關的食物**，以防止進一步發生食物中毒個案
- 記錄以下資料以便進一步調查食物中毒事故的發生，包括：
 - **用餐史**、發病時間、病徵及用藥情況等
 - 食品貯存、溫度控制、個人衛生等現場檢查之記錄
- 盡快向衛生署衛生防護中心報告有關懷疑的食物中毒事故，以便及時採取預防措施



⑥ 爆發食物中毒個案的處理 (2)

急性腸胃炎與食物中毒雖看似一樣，但兩者並不相同

急性胃腸炎

- 急性腸胃炎多數由**病毒**引致（最常見：諾如病毒、輪狀病毒，腺病毒）
- 冬季較常見
- 感染途徑：接觸患者的嘔吐物或糞便、受污染的環境或物品、經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播
- 可在高危人士聚集的場所如學校、幼兒機構及護養院發生

食物中毒

- 通常由進食**受污染食物**或飲用受污染**食水**所引致
- 食物或食水會受**細菌、病毒、寄生蟲**、生物毒素或化學物污染
- 集體食物中毒個案的患者大多在**同一餐進食相同的食物**，但急性腸胃炎個案則未必如此發生。

⑥ 爆發食物中毒個案的處理 (3)

處理嘔吐物須知

- 立即疏散人群
- 處理人員做好自我防護：**戴上防護衣物、手套及口罩**
- 用即棄抹布盡快抹去嘔吐物，以減少病毒（諾如病毒、輪狀病毒，腸病毒）的散播。（切勿用地拖清理）
- 再用**稀釋漂白水 (1 : 49)** 清洗染污的表面及附近地方(包括嘔吐物兩公尺範圍內)
- 讓漂白水在染污的地方表面停留約三十分鐘（停留期間勿讓人行過），令病毒變成不活躍，然後再以清水清洗
- 處理人員完成清潔後，脫手套時**由內向外翻**，將手套髒污面包在內側



⑦ 安樂查飯：Safe Kitchen

食物安全中心制作了一個專題網頁名為：

安樂查飯：Safe Kitchen

<https://www.cfs.gov.hk/safekitchen/>

旨在推廣「**食物安全五要點**」與「**良好衛生規範**」
(**GHPs**)，以協助食物業界有效確保食物安全，
保障消費者健康

《**食安Guide：給食物處理人員的食安圖解指南**》



高風險食物



03

高風險食物 (1)

學童較易感染食源性疾病，因為他們的免疫系統仍在發育，無法有效地擊退感染。加上學童產生較少的胃酸以殺死有害致病菌，因此令他們感染疾病的風險增加。

- **生或未煮熟的食物屬高風險食物**，由於它們沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可致病的微生物，繼而引致食物中毒
- 生或未煮熟的食物容易受到「超級細菌」（產生了抗菌素耐藥性的微生物）污染，因此**徹底烹煮食物是殺死「超級細菌」最有效方法**
- 「超級細菌」仍有可能將其抗藥性基因轉移到人體內其他細菌，從而影響日後使用抗生素的功效



高風險食物 (2)

學校應避免提供高風險食物，應為學童揀選更安全的替代品：

避免進食的食物



更安全的選擇



海鮮



供生吃或未煮熟的魚類
(例如壽司、刺身、煙三文魚)

所有其他供生吃的海產
(例如蠔、帶子、蝦、墨魚)

徹底煮熟的魚類、**徹底翻熱**的煙熏魚類和預先煮熟魚類、罐頭魚類

徹底煮熟的海產、徹底翻熱的煙熏海產和預先煮熟海產、罐頭海產

供生吃或仍未煮熟的蛋 (蛋白和蛋黃未凝固，例如太陽蛋、炒滑蛋)

以生蛋製成的沙律醬、三文治醬或甜點 (例如凱撒沙律醬、蛋黃醬、布甸)

徹底煮熟的蛋類

不含生蛋或以經**巴士德消毒**的蛋類製作的沙律醬、三文治醬或甜點

高風險食物 (3)

避免進食的食物



更安全的選擇



肉類



生或未煮熟的肉類和內臟（例如粥內生或未煮熟的碎的牛肉/豬肝、半生熟牛扒）

凍食肉類和肉類產品（例如火腿、香腸、肉肝醬）

徹底煮熟的肉類和內臟

徹底煮熟的凍食肉類和肉類產品

乳製品



以生乳製成的軟芝士（例如菲達、布里、卡門貝爾）和藍紋芝士（例如丹麥藍芝士、古岡左拉、羅克福）

硬芝士（例如車打）和以經**巴士德消毒**的奶類製成的芝士（例如片裝芝士、芝士醬）

蔬菜



供生吃的即食蔬菜（例如預先包裝的沙律、芽菜、三文治內生的蔬菜）

徹底清洗及煮熟的新鮮蔬菜

04



食物過敏及 其他須注意的 食物配料

食物過敏 (1)

致敏物

可能含有致敏物的食品的典型例子

含有麩質的穀類
(如大麥、小麥、
黑麥、燕麥)



存在於含有澱粉的食物，如麵包、麵條、蛋糕、糕點、肉製品、醬汁、湯、麵糊、湯粒、麵包屑、撒有澱粉的食物、素食產品 (例如植物奶)

甲殼類動物
(如蝦、蟹
和龍蝦)



存在於蝦醬

蛋類



存在於蛋糕、慕斯、醬汁、麵條、蛋批、部分肉製品、蛋黃醬、刷有蛋液的食品

魚類



存在於某些沙律醬、意大利薄餅、開胃小菜、魚露、其他醬汁 (如醬油和喼汁)

奶類



存在於乳酪、忌廉、芝士、牛油、奶粉、塗有牛奶的食品

食物過敏 (2)

致敏物

可能含有致敏物的食品的典型例子

軟體動物 (如青口、生蠔)



存在於蠔油

木本堅果 (例如杏仁、腰果、榛子、碧根果、核桃)



存在於醬汁、甜點、餅乾、麵包、雪糕、杏仁軟糖、杏仁粉、堅果油、素食產品 (例如植物奶)

花生



存在於醬汁及塗抹醬 (如花生油)、蛋糕、甜點、花生醬、花生粉

大豆



存在於豆腐、毛豆 (枝豆)、豆豉、天貝、大豆粉、大豆組織蛋白、部分雪糕、醬油、甜點、肉製品、素食產品 (例如植物奶和植物肉)

二氧化硫及亞硫酸鹽



存在於肉製品、果汁飲品、乾果與菜乾、葡萄酒、啤酒

食物過敏 (3)

病徵：

- 食物過敏的病徵通常會在食用後幾分鐘到兩小時內出現



- 食物過敏可輕可重，嚴重的情況下，可能會導致急性且可能致命的過敏反應，稱為**過敏性休克**
- 嚴重的病徵包括：氣道收縮、呼吸困難、嚴重血壓下降和意識喪失。過敏性休克需要立即緊急護理

食物過敏 (4) – 給學及幼兒機構的食安建議

為了減低學童對食物過敏的風險，建議學校和幼兒機構：

- 對食物的處理制定**清晰的指引**，以減低食物致敏物交叉污染的風險
- 在每年學期開始時，應獲取學生的**食物過敏史**以及其他有關疾病記錄
- 確保所提供的膳食能配合有食物過敏和**特定飲食要求**的學童
- 確保所有食物處理人員都了解他們所提供的**食物成分**。查看及了解常見的過敏物，從而採取預防措施以降低食物過敏的風險
- **培訓教職人員**有關食物過敏的危機處理

因食物哽喉 而窒息的風險



05

食物哽喉的風險 (1)

食物可能對學童造成窒息的風險，尤其是在他們沒有好好咀嚼或嘗試將整個食物吞下。任何食物都可能會導致窒息，尤其是食物含有**骨頭**及**硬質等食物**上，還有以下包括：

- 細小而難以溶化的食物（例如小杯裝的蒟蒻果凍）
- 細小的堅硬食物（例如果仁、生紅蘿蔔及葵花種籽）
- 細小的圓形 / 橢圓形食物（例如葡萄、豆）
- 有外皮 / 葉的食物（例如肉腸、生菜、桃駁梨）
- 可壓縮食物（例如熱狗、棉花糖、香口膠）
- 厚稠糊狀的醬（例如朱古力醬、花生醬）
- 高纖維食物（例如西芹、新鮮菠蘿）



食物哽喉的風險 (2)

為減低食物哽喉的風險，可選擇以下方法：

- 剝去水果和蔬菜的皮
- 將堅硬的蔬菜（胡蘿蔔、黃瓜等）**切成幼條棒**
- 將大的或堅硬的水果（瓜類、蘋果等）**切成片**
- 烹煮或**搗爛**蔬果令食物軟化
- 準備水果時徹底**除去**果核或**果核碎片**
- 切小水果（葡萄、櫻桃、漿果、聖女果等）切成四分之一塊
- 將香腸去皮，切成**薄片**
- 將麵包切成細條



食物哽喉的風險 (3)

進食安全與習慣：

- 確保學童坐直，並坐在合適的高腳椅或矮椅上
- 進食期間避免說話或到處亂跑，並須有人看管
- 提醒他們要咀嚼食物，並慢慢吞下



06



其他食物安全 和營養問題

其他食物安全和營養問題 (1)

含咖啡因飲品：

- 咖啡因是一種中樞神經興奮劑，天然存在於咖啡豆、茶葉、可可豆和可樂果等植物
- 每個人對咖啡因的耐受性都不同
- 咖啡因攝取過量可令人**產生焦慮**、心跳加速、手震、影響睡眠、胃部不適等情況
- **學童應避免飲用咖啡和奶茶**等含高濃度咖啡因的飲品，並應保持均衡及多元化的飲食



其他食物安全和營養問題 (2)

膳食中的鈉和糖：

- 鈉和糖與健康有密切關係
- 膳食中吸取過多的鈉會增加患高血壓的機會，亦會增加患上致命性中風及冠心病的風險
- 膳食中糖的攝取量是體重和蛀牙的決定性因素
- 學校和幼兒所應發揮重要的角色，提倡低糖和低鈉膳食的飲食習慣



其他食物安全和營養問題 (3)

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克		3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	

01/20



營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000 毫克	

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

謝謝!

