

共同预防婴幼儿食物过敏！

食物过敏是指食用某种特定食物后，出现荨麻疹、腹痛、呼吸困难等过敏症状。食物过敏在婴幼儿时期发生的频率较高，严重时可能危及健康，因此，提前确认并避免食用过敏原食物非常重要。根据韩国食品药品安全部（食药处）指定的22种食物过敏原来看，其中包括我们日常生活中经常接触的牛奶、花生、西红柿等食品。对于尚无法自行判断和避免过敏原食物的婴幼儿，为了保障孩子健康成长，家庭与幼儿园应加强沟通，共同预防食物过敏。请参考以下内容，并对孩子的健康饮食生活给予关注与积极配合。

在幼儿园里！

- 1 学期初开展食物过敏调查
 - 2 制定食物过敏管理指南，并向家长进行说明
 - 必须填写的内容：食物过敏相关信息（如常见的食物过敏原等）、具体的应对措施（如提供替代食品等）。
 - 3 每月在供餐食谱上标注需注意的食品菜单。
 - 4 烹饪及美术活动时注意食品过敏问题。
 - 使用食品进行活动时，建议使用专用清洁剂彻底清洗，并佩戴卫生手套和口罩。
 - 对于严重食物过敏者，应限制使用致敏食物。
- * 即使少量的过敏原食品（如面粉、豆袋、牛奶盒等）接触皮肤或通过呼吸道吸入，也可能引发过敏症状，因此需要特别注意。

在家庭中！

- 1 提前检查并了解孩子对哪些食物敏感
 - 将孩子被诊断为过敏的食物告知孩子所在的幼儿园。
- 2 参与幼儿园开展的食物过敏调查。
 - 填写是否有食物过敏、过敏原食物、过敏症状、可替代食品等信息。
- 3 确认幼儿园的食谱及替代食谱，如有需要，可由家庭准备替代食品。
- 4 过敏症状消失后，需向幼儿园提交医生意见书。
- 5 购买产品时，请确认食品标签上标示的“过敏原食品”信息。

韩国食品药品安全部指定的22种过敏原食品



过敏的主要症状有哪些

- **喉咙**：感觉喉咙发紧、声音嘶哑、咳嗽等
- **皮肤**：瘙痒、发红、荨麻疹、肿胀
- **消化系统**：呕吐、腹痛、腹泻、恶心等
- **过敏性休克**：低血压、呼吸困难

替代食品信息

原则！为确保摄取均衡的营养，应选择同一食品类别中的其他食品来替代过敏原食品。

过敏原食品

牛奶

大豆

花生

替代食品

豆浆, 鲱鱼, 豆腐

金枪鱼, 奶酪, 鲭鱼, 牛肉, 猪肉

用坚果以外的食用油替代

过敏原食品

面粉

鸡蛋

鱼贝类

替代食品

大麦, 大米, 燕麦片, 玉米, 粉丝, 年糕

白肉鱼, 牛肉, 猪肉, 豆腐

肉类, 豆腐, 鸡蛋, 香菇, 木耳