



託兒設施的食品安全

Food Safety in Child Care Facilities

食用被細菌污染的食物會引致食源性疾病，俗稱食物中毒。常見症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、胃痛及發燒。

五歲及以下之兒童因其免疫系統未發展完全，有更高致病風險。在託兒設施正確處理食物有助於預防食源性疾病。

如何預防食源性疾病？

清潔

如廁後、進食或處理食物之前都要用溫皂水洗手至少 20 秒。

在食用或切開水果和蔬菜之前，用清涼的自來水徹底清洗（即使您打算去皮）。使用蔬果刷擦洗皮質堅硬的水果和蔬菜，例如紅蘿蔔、馬鈴薯及哈密瓜。

用肥皂和熱水清洗所有碗碟、餐具、砧板及廚房檯面。在洗潔後消毒廚房表面。使用獲核准的食物表面消毒劑，並依照產品標籤上的指示。有些洗碗碟機有消毒功能，請查閱說明書確認。

分離

如果處理不當，生鮮食物中的細菌會傳播到其它食物上，這被稱為交叉污染。要降低風險，您應該：

- 在購物車、購物袋及冰箱中，將新鮮肉類、家禽及海鮮與其它食物分開擺放
- 使用一塊砧板切生肉，另一塊砧板切新鮮水果和蔬菜等即食食品

煮熟

烹飪食物至內部溫度達到攝氏 74 度（華氏 165 度）以上，就會殺死大多數病菌。要檢查溫度，請將乾淨的食物溫度計插入食物中央，並避免接觸任何骨頭。

部分預先包裝食品已經過完全烹煮，可直接食用；但另一些食物未經完全烹煮，並含有生鮮材料。一定要閱讀食物標籤，並遵守烹煮和存放指示。

在微波爐加熱的食物可能有機會加熱不均勻。為確保食物在微波爐中均勻地烹飪或重新加熱：

- 在烹飪半程，攪拌或翻動食物
- 加熱結束後，讓食物放置兩分鐘
- 在不同位置檢查溫度

冷凍

病原體可在攝氏 4 度至攝氏 60 度之間快速滋生，這區間被種為「危險溫度帶」。切勿在室溫下解凍食物。解凍食物最安全的做法是將其放在冰箱內。

- 把食物放進不漏水的容器內，放置在最底層。
- 若想更快解凍，可以放在流動的冷水下沖著，或放入微波爐解凍。用微波爐解凍食物後，請立即將其煮熟。

不要將肉類、魚類、乳製品或剩菜放在室溫下超過兩小時。儘快把它們放進冰箱或冷凍室。

大份的或非常熱的食物（例如千層麵或湯）很難快速冷卻。要快速冷卻食物，您可以：

- 使用較淺的容器
- 將大份食物分成較小的部分
- 首先在室溫下冷卻非常熱的食物，當停止冒出蒸氣後將食物放入冰箱
- 在食物達到冰箱溫度之前不要蓋上蓋子

避免高風險食物

有些類型的食物對五歲及以下的兒童為高風險。避免提供：

- 未經巴氏殺菌消毒的牛奶和果汁
- 生的或未煮熟的蛋類、肉類、家禽或海鮮
- 生豆芽菜
- 蜂蜜（未滿一歲幼童不宜食用）

生病時切勿處理食物

如果你感染了傳染病，尤其腹瀉、噁心或嘔吐時，不應為他人準備食物。

家長如何安全地處理、儲存食物？

如果你為孩子打包食物，要安全準備餐點。提醒他們讓熱食保持熱度，冷食保持低溫。

- 保溫容器可把食物溫度保持在攝氏 60 度（華氏 140 度）以上三小時。所以請在離家前才包好食物。
- 在午餐盒使用冰袋，或把午餐存放於日託中心的冰箱保持食物冷凍。

我可以在哪裏尋找可以給兒童進食的安全食品？

託兒設施應該通過經批准的途徑購買食物，例如商業零售商店或零售供應商。確保新鮮的包裝食品在最佳食用日期之前食用。

我的託兒設施需要食品服務牌照嗎？

有些持牌託兒設施需要食品服務牌照。這將取決於您設施中的兒童數目和您提供的食物類型。如需瞭解更多資訊，請聯繫您當地的發牌官員。

託兒服務提供者可以獲得哪些培訓？

「關心食品安全」是一門免費的網上課程：www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses。

FOODSAFE 食物安全一級和二級提供課授和網上課程。費用因課程而異：

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses。

如需更多資訊

BC FOODSAFE: 食品安全資源：

www.foodsafe.ca/resources.html.

加拿大衛生部：食品安全（Healthy Canadians – Food Safety）網頁：

www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html。