



托兒設施的食品安全 Food Safety in Child Care Facilities

在家裡和托兒設施中，如果食物處理得當，就會減少食源性疾病（食品中毒）風險。

甚麼是食源性疾病？

食源性疾病是因吃、喝了被細菌、病毒、黴菌或寄生蟲等病菌污染的食物或飲料引起的。

您可以通過諸多方式感染病菌，例如撫摸狗、觸摸寵物龜、更換尿片或準備生鮮食物（尤其是肉類和禽類）。

當食物或飲料沒有得到安全的處理或儲存，或者食物和器皿被帶病菌的人士處理過，就會發生污染。即使健康人也可能攜帶病菌。

有何症狀？

食源性疾病的症狀不盡相同，其中包括：

- 發燒
- 胃部痙攣
- 腹瀉
- 噫心
- 嘴吐

這些症狀可能會持續 1 至 3 天，但某些情形下，食源性疾病可能致命。5 歲以下幼童、孕婦、長者和免疫功能受損人士更有可能患病並發展成為嚴重疾病。

如何預防食源性疾病？

洗手

如廁後、進食或處理食物之前，都要洗手。洗手方法如下：

- 移除手臂及手上的首飾
- 用水和肥皂徹底搓揉手部，包括指縫間和指甲內，時間至少 20 秒
- 用溫水沖洗

- 用乾淨的布或紙巾擦乾雙手

清洗並消毒物體表面及各類用具

務必對製備和放置食物的物品表面進行清洗和消毒。許多食源性疾病案例都是因使用切菜板、盤碟或器具來預備生肉、禽類或海鮮，然後再用同一切菜板、盤碟或器具處理準備即食食物引起的。

將生肉、禽類、海鮮及其汁液分別存放，并遠離即食食品。請用熱的肥皂水清洗切菜板、盤碟和器具，將其再次用於烹煮或即食食品前，請進行消毒。

如何自製免沖洗消毒溶液。

如何配製 200 ppm 免沖洗消毒液：

- 15 毫升（1 湯勺）家用漂白劑兌 4 升（1 加侖）水；或 5 毫升（1 茶勺）家用漂白劑兌 1 升（4 杯）水。
- 讓消毒液在物品表面或餐具上停留至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾擦乾或讓其風乾。

您可以使用卑詩省 FOODSAFE 制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製藥效恰當的清潔劑：www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

注意：將漂白劑與含有酸性物質或氯的產品混合會產生有毒氣體，進而引發嚴重的呼吸問題、窒息甚至死亡。

擦碗布是病菌繁殖的理想溫床。每天都要使用清潔的擦碗布，請用洗衣機經常清洗擦碗布。若要對擦碗布快速消毒，先將布完全弄濕，然後放入微波爐，高溫加熱一分鐘。不要用微波爐加熱乾的擦碗布。

冷藏食物

食物用後要放回冰箱或冷凍櫃中。肉類、牛奶或奶酪等易腐爛食品在室溫下的存放時間不得超過 2 小時。冷凍食品要保持在 4°C (40°F) 或更低溫度。

烹飪食物

- 通過烹飪食物，使內部溫度達到 74°C (165°F) 或更高，大多數病菌都會被殺死
- 要用電子探針式食物測溫計檢查食物溫度。把電子探針測溫計插入食物最深處，但不要觸及骨頭（如果有）
- 热食要保持 60°C (140°F) 或更高溫度
- 剩飯菜再加熱的溫度至少要達到 74°C (165°F)
- 用微波爐再加熱的食物溫度要達到 74°C (165°F)。然後再蓋上蓋子放置 2 分鐘
- 在 2 小時內把烹熟的食物溫度從 60°C (140°F) 冷卻到 20°C (68°F)，在 4 小時內從 20°C (68°F) 冷卻至 4°C (40°F)

生病時不得處理食物

如果您出現任何食源性疾病症狀，或者出現傷口或疼痛部位感染，則不得處理、準備或為人盛送食物。

托兒設施該提供何種食物？

托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。捐贈的食物只有在沒有開封或符合卑詩省相關規範的前提下才能被接受。請確認這些食物得到了恰當的儲存。例如，烘焙食品應置於密封容器內。要瞭解更多資訊，請瀏覽食物捐贈指南：www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines 以及食品配送機構 (FDO) 指南：www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf (PDF 11.86 MB)。

如何幫助兒童瞭解食品安全？

向孩子們演示如何正確洗手，尤其是在如廁及觸摸寵物後、準備餐食與吃飯前。教會孩子們如何用袖口遮住口鼻咳嗽並重新洗手。食用主餐和零食的常規程序一定要包括飯前洗手。

可以讓孩子參與簡單的準備食物過程，一起製作簡單的飯食。為了確保安全，兒童幫助大家準備的食物應該烹熟，例如馬芬鬆餅，但不能是色拉。

家長如何安全地處理、儲存食物？

熱食要熱，冷餐要冷。家長應該用保溫器具盛熱食。用開水預熱保溫器具 5 分鐘。保溫器具可以在 3 小時內把食物溫度保持在 60°C (140°F) 以上，所以請在離家前再包好食物。冷食應該用冷包裝保冷，或貯存在冰箱內直到食用。

提供托兒服務者需要何種許可證和培訓？

根據《公共衛生法案》規定，定期準備並處理食物並獲頒執照的托兒設施要有許可證。如果不確定，請聯繫您當地的衛生監管當局並詢問環境衛生官員。

強烈建議所有托兒設施都接受《關注食品安全》(Caring About Food Safety) 課程的培訓。請瀏覽 <http://media.openschool.bc.ca/assets/caf5/mainpage/home.html>。若要瞭解更多資訊，請瀏覽衛生部「食品安全保障」(Ministry of Health Food Safety & Security) 網址 www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

更多資訊

- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC File #76 食源性疾病高危人士飲食禁忌](#)
- 福萊爾飲食 (Food Flair™) 早教機構資源手冊 (Early Learning Practitioners Resource) 網頁：www.vch.ca/Documents/Food-Flair-resource-manual.pdf (PDF 9.7 MB)
- 托兒設施——安全與健康食品：www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20-healthy-food.pdf (PDF 609 KB)

您也可以聯繫您的社區營養師，或撥打 **8-1-1** 向註冊營養師諮詢。