



講義 #9.1

食物安全

不適當地準備、處理、或儲存食物可以導致食物很快地被細菌污染。如果進食的話就會得病。你可以做一些很簡單的事情來防止食物被污染。

當你購買食物時

- 不要買品質差的食物。保證需要冷藏的食物摸上去是冷的，要冰凍的食物是凍硬的，罐頭食品的罐沒有凹，沒有裂縫或蓋子沒有鼓起。
- 在購買食品前要檢查"使用期"，"銷售期"或"有效期"。
- 肯定你買的肉或家禽已經通過聯邦或州檢查員的衛生檢查。
- 把生肉和其它食物分開，特別是新鮮的食物。
- 只食用經過消毒的牛奶，乳製品和果汁。
- 不要使用家庭罐裝的食物。
- 最後才購買冷凍的肉、魚、家禽和冷食。直接回家後把食物放入冰箱內。千萬不要把食物留在汽車高溫的車廂裡。

當你儲存食物時

- 把容易腐爛的食物儲存在適當的溫度（冰箱溫度、40度或以下、和結冰點或以下。）
- 把一個溫度計放在冰箱和冰櫃裡測量溫度。
- 讓冰箱有足夠的空間讓空氣在架子和冰箱的內壁流通以保證有適當儲存食物的溫度。
- 總是檢查食物，確定他們沒有變壞，髒了或有大量昆蟲滋生。
- 把不需要冷藏的食物放在清潔的，防蛀和防蟲的金屬，玻璃和硬塑料的容器裡。（用麵包房內所用的大而矮的罐來儲存麵粉和其它物品是最理想的。）
- 把裝有食品的容器放在離地至少6英吋的架子上，或其它通氣，乾淨的地方。
- 保持儲藏室的乾燥，沒有漏水或排水問題。修補所有的洞和裂縫以防止昆蟲和蛀蟲。
- 把儲藏室的溫度保持60度左右以延長食物的壽命。
- 把食物類和非食物類分開放。
- 使用庫存系統：使用先購買的食物。這樣可以保持食物的流轉。
- 注意食用日期，特別是容易變壞的食物（奶製品，沙律醬）。

當你準備食物時

根據下列的衛生條例來保持衛生：

- 穿乾淨的衣服，保持高標準的個人衛生，在工作時嚴格執行衛生程序。
- 小心洗手，和在準備和分派食物前徹底洗手。
- 當處理食物、物品表面、盤子和器具時手要乾淨。
- 當有傳染病時不要處理或分派食物。
- 如果可能，當你處理食物時，不要幫小孩換尿布和協助他們上廁所。
- 在食用前，清洗所有的未加工的水果和蔬菜。
- 在開罐頭前清洗罐頭的蓋子。
- 保持工作地方的表面、器具、毛巾、洗盤子的布和用具的清潔。

在冰箱裡解凍肉類，家禽或魚。如果要即時使用，把食物放在一個膠袋內，用冷的流動水沖。

- 不要把冰凍的食物放在冰箱外，用室內溫度解凍。
- 生肉和家禽（連同汁）要遠離其它食物和準備食物的地方以免細菌在廚房裡傳播。

徹底煮熟！用一個檢查肉的溫度計檢查肉內部的溫度以肯定食物被均勻地煮熟。

- 用一個溫度計檢查煮熟的家禽，填充料(用另外一個鍋煮)和豬肉 / 豬肉類產品煮熟的溫度(至少要165度)。
- 把食物加熱到140度。
- 不要把用來嘗味的湯勺用來煮食。
- 把食物切成小塊。嬰兒的食物要小於1/4 英吋，幼童的要小於1/2 英吋。
- 食物從冰箱拿出後要盡快處理，立即分派，把剩餘的食物立即放入冰箱內：
 - 肉類沙律、家禽沙律、雞蛋沙律、海鮮沙律和土豆沙律
 - 有奶油的甜品或布丁
 - 包括有牛奶、肉類、家禽、魚和 / 或雞蛋的食物

當你分派食物時

- 食物準備好或煮好後要即時分派。熱的食物要熱，冷的食物要冷。
- 在一張已經清潔和消毒的桌子上分派食物。使用乾淨的或一次性使用的盤子、杯和器具。
- 確定所有的兒童和成年人在分派食物和進食前洗手。
- 不要讓兒童共用食物或飲料。
- 不要用可能含鉛的餐具盛載食物或飲料。

當你處理剩餘的食物時

- 把剩餘的食物立即放入冰箱或丟掉。在運輸期間和分派前，把食物保存在低於40度或高於140度以防細菌滋生。細菌在 40-140度之間的滋生速遞是很快的。
- 當運輸食物時要把食物蓋住或完全包住。
- 不要重複使用已用來嘗味的湯勺。
- 把未分派的食物放在廚房並儲存在適當的溫度。
- 把分派盤內剩餘的食物丟掉，除了：
 - 未加工的水果和可以徹底清洗的蔬菜
 - 沒有變壞的包裝食物
- 把食物儲存在淺的盤子裡，然後放入冰箱，或立即冷凍到40 度或以下。
- 已經在冰箱裡儲存了2天的剩餘或未分派的食物一定要丟掉。
- 剩餘的食物不應該給兒童或成年人帶回家，因為帶有危險性的細菌會在回家途中滋生。
- 把從家裡帶來的午餐放入冰箱裡直到午餐時間。

當你清理設備時

提供容易清理的設備和器具。

- 使用容易清洗、無毒、不易腐蝕、和非吸收性的物品和器具來接觸食物的表面。
- 使用無毒的材料製的一次性使用物品。不要重複使用一次性使用物品。
- 把廚房設備安裝在容易清洗的地方，那樣可以方便清潔廚房設備和其週圍的地方。
- 確定接觸食物的表面沒有縫隙，坑和凹，盤子沒有裂縫。任何有裂縫表面可以藏細菌。

講義 #9.1

經常清洗設備

- 當準備食物時，如有需要，清洗週圍的表面或每日清洗一次。
- 至少每星期清洗爐頭和架上的吊鉤一次。
- 每星期用漂白劑清洗冰箱內外，當冰櫃的冰層有1/4 吋厚時要清洗。
- 在用餐前後用漂白劑清洗桌子。

在清洗和消毒所有接觸過食物的用品後，要風乾。不要用重複使用的布來擦乾。

接觸食物的用品和餐具要保持清潔。

- 用來清理桌面和櫃檯的布不能用作其它用途。
- 如有需要，倒掉和刮掉盤子，鍋子和器具上的食品後再清洗。
- 如果可能的話，使用洗碗機清洗小孩吃飯時所用的高腳椅子的托盤，奶瓶和奶嘴。如果托盤不能放進洗碗機內，用清潔劑洗，清洗，噴灑漂白劑，然後風干。
- 參考包裝上的指示使用適當的清潔劑去手洗或用洗碗機洗接觸食物的用品和餐具。

當你手洗盤子的時候

最好是用洗碗機洗，清洗和消毒盤子和餐具。如果沒有或不能安裝洗碗機，就需要有一個有3個分隔的洗碗池去洗，清洗和消毒盤子。如果只有2個或1個分隔的洗碗池，如果有需要，可以加上1個或2個的洗碗盆。另外，你還需要一個碗架和排水盆去風干盤子和餐具。

最好用流動水去清洗盤子，因為如果你用洗碗盆來清洗盤子，在這個洗碗盆裡的水已經被清洗第一個盤子的水污染了。

用手洗，清洗和消毒盤子：

- 用第一個洗碗池或洗碗盆裝滿熱水和清潔劑。
- 用第二個洗碗池或洗碗盆裝滿熱水。
- 用第三個洗碗池或洗碗盆裝滿熱水，在每一加侖水裡加入1湯匙的液體漂白劑。
- 刮掉盤子和器具上的食物，將剩餘的食物倒掉。
- 把刮乾淨的盤子和餐具放入第一個洗碗盆並徹底清洗。
- 把盤子和餐具放入裝有乾淨水的第二個洗碗盆裡清洗。
- 把盤子和餐具放入裝有漂白劑的第三個洗碗盆裡浸泡至少一分鐘。
- 把盤子或器具放在碗架上風乾。
- 拿起乾淨的湯勺，刀和叉時，只拿柄的部份，不要用手摸與食物接觸的部份。
- 拿起乾淨的小杯，大杯和碗時，手指和姆指不要摸到裡面或邊緣。

食物準備的地方和洗碗池應該只能作以上用途，不應該被用作日常洗手和換尿布的地方。

注意：如果你沒有適合清洗和消毒的盤子和器具的設備，你只能使用一次性使用的物品。



由食物引起的疾病

由食用被污染的食物而導致大量疾病的產生和死亡在各個年齡都有發生。而且，兒童，特別是免疫力差的，會有較大的危險得到由食物引起的疾病。為了減少由進食被污染的食物所得到的傳染病的危險，美國兒科學院的預防傳染性疾病委員會建議執行下列的預防措施：

未經用巴氏法滅菌處理的牛奶和奶酪。兒童不應該喝和吃未經用巴氏法滅菌處理過的牛奶或奶酪。巴氏法滅菌是把食物加熱到某個可以把有害的細菌殺死但不會改變食物的品質和味道的程度。這種方法主要用在牛奶、果汁、奶酪和蛋類製品。美國兒科學院十分支持飲用經巴氏法滅菌處理過的牛奶，並提議父母，公立衛生部門的人員應充分了解飲用未經巴氏法滅菌處理過的牛奶的危險。

蛋類。兒童不應該吃生的或未熟透的雞蛋，未經過加熱殺菌處理的蛋粉和含有生的蛋的食品。吃了生的或未熟透的蛋可導致嚴重的沙門氏菌疾病。

生的或未經烹調的肉。兒童不應該吃生的或未經烹調的肉或肉製品因為他們會導致疾病。用來處理生肉的刀、砧板、器具和盤子不應該用作處理其它食物，除非器具是被適當地清洗。不要把熟的或已經烤好的肉放回盛過生肉的盤子裡。

未經用巴氏法滅菌處理的果汁。兒童只應該飲用經巴氏法滅菌處理過的果汁產品，除非水果被洗乾淨，立即被榨汁(例如橙汁)，並且立即飲用。飲用未經用巴氏法滅菌處理過的或其它有效處理過的盒裝果汁和蔬菜汁會導致E. coli O157:H7 和沙門氏菌種類所引起的疾病。

苜蓿芽。食物及藥品管理局和疾病控制及預防中心重申，容易得到由食物引起疾病的人，包括兒童，免疫力弱及年長的者，應該避免食用生的苜蓿芽，直到找到方法去改良食用生的苜蓿芽的安全性。

新鮮的水果和蔬菜。因為污染的原因，很多新鮮的水果和蔬菜會導致疾病。所有的水果和蔬菜在食用前應被清洗。用來處理生肉的刀、砧板、器具和盤子不應該用來處理新鮮的水果或蔬菜，除非器具被適當地清洗。

生的貝殼和魚。很多專家建議兒童不應該吃生的貝殼，特別是生蠔。有些專家不太反對兒童吃生魚。生的貝殼，包括貽貝、蚌、生蠔、帶子和其它的軟體動物帶有很多細菌和毒素。

蜂蜜。一歲以下的幼童不適宜飲用蜂蜜，除非那種產品被證實不含 *Clostridium botulinum* 的孢子。



講義 #9.3

喂嬰兒



一般指南

喂嬰兒需要一些額外的注意和準備的事項。在處理母乳，嬰兒奶粉和食物前，你一定要洗手和清潔需要的器具。一定要按照包裝上所注明的食用限期和處理食物的指令來做。

母乳

給嬰兒喂母乳有很多好處，包括保護嬰兒以免得到由細菌，病毒和寄生蟲傳染的疾病。

母乳是最理想的未被環境病原體污染的嬰兒營養，它能減少嬰兒在團體生活中被傳染疾病(例如腹瀉、呼吸系統的疾病、耳炎、和 SIDS) 的危險。母乳是嬰兒最好的食物。母乳有從剛出生到 4 至 6 個月的嬰兒所需要的營養。

因為喂母乳的眾多好處，托兒工作者需要向想喂母乳的職業婦女提倡喂母乳及向托兒所提供母乳。就像其它嬰兒食物，母乳需要小心保存，否則會變質。

下列是儲存母乳的指南：

- 母乳需要儲存在準備好的奶瓶內以免灑掉。
- 如果托兒所有多個嬰兒，要在奶瓶上注明嬰兒的姓名和日期。
- 即時冷凍。
- 即日使用母乳。
- 倒掉在 12 個小時以內未被使用的母乳。
- 不要把給某個嬰兒的母乳喂給另外一個嬰兒。

與嬰兒奶粉對比，母乳看起來是較稀，較白或帶有藍色。這是正常的。如果母乳被妥善儲存，它是安全和對嬰兒很有營養的。

母乳不要保存超過 12 個小時。**不要凍結**已經冷凍母乳。

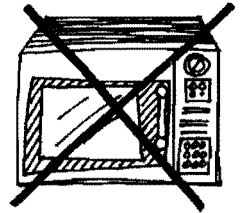
如果知道把某個嬰兒的母乳喂了另一個嬰兒：母親的母乳只是給她的嬰兒，應該只能喂給特定的嬰兒。從喝了另一個嬰兒的母乳而染上 HIV 的危險是很小的。但是，如果一個嬰兒誤喝了另一個嬰兒的母乳，或一個嬰兒被喂了另一個嬰兒掉落或放下的奶瓶，這可以當作意外接觸到潛在 HIV 感染的體液。如果這樣，托兒工作者應該：

- a. 通知被喂錯奶瓶的嬰兒的父母和通知嬰兒的醫生。
- b. 通知提供母乳的母親，訊問她是否有曾接受 HIV 的測試。如果有，她是否可以把測試結果和被喂錯奶瓶的嬰兒的父母分享。

嬰兒奶粉

正確地準備和安全地儲存嬰兒奶粉對嬰兒的健康是十分重要的。變質的奶粉會令到嬰兒病得十分嚴重。細菌可以從下列的途徑進入奶瓶：

- 準備奶粉的人的手、鼻子或喉嚨
- 櫃檯或工作地方
- 奶瓶未被清洗乾淨
- 用不乾淨的水沖奶粉
- 奶粉被儲存太久
- 奶瓶被放在室內溫度



濃縮或粉狀並未開封的嬰兒食品應由父母從家中帶來，並以包裝上的指示來準備。為防止由共用奶瓶或喂錯嬰兒食品所導致的疾病，在每個嬰兒的奶瓶和食品上注明嬰兒的名字和準備日期。當奶粉被帶到托兒所或準備好時，要立即放入冰箱內。把超過 12 個小時的嬰兒食品丟棄。

嬰兒食品 and 母乳是不能放入微波爐加熱的。