

## تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

# مرض الاضطرابات الهضمية

العربية | Arabic

## تقديم الطعام والشراب للأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية

هذه المعلومات مخصصة للطهاة ولرؤساء الطهاة (شيف)  
العاملين في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم.

يجب أن يؤخذ مرض الاضطرابات الهضمية على محمل الجد مثل  
حساسية الطعام. استخدم نفس الاستراتيجيات عند تحضير  
الطعام وتقديمه للأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية،  
كالتالي تستخدمها للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية  
للتأكد من أن طعامهم لا يحتوي على الغلوتين وغير ملوث  
بالغلوتين من الأطعمة الأخرى.

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين  
يعانون من الحساسية الغذائية، أكمل دورة كل شيء عن  
مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية الخاصة  
بالمجلس الوطني للحساسية وحمل كتيب المجلس الوطني  
الشامل للحساسية كل شيء عن مسببات الحساسية للأطفال في  
مراكز التعليم والرعاية.

يجب بعد ذلك إكمال دورة التعامل مع الحساسية والمتطلبات  
الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابعة لخدمة  
الاستشارية للأكل الصحي. ستجد في هذه الدورة وحدة خاصة  
للتعامل مع مرض الاضطرابات الهضمية.



## معلومات أساسية



مرض الاضطرابات الهضمية يختلف عن  
حساسية القمح. رد الفعل التحسسي تجاه  
القمح فوري ويهدد الحياة.

مرض الاضطرابات الهضمية هو حالة مناعية  
ذاتية مدى الحياة.

يجب على الأطفال المصابين بمرض الاضطرابات  
الهضمية تجنب الغلوتين تمامًا. الغلوتين هو  
بروتين موجود في القمح والجاودار والشعير  
والشوفان.

إذا تناول الطفل المصاب بمرض الاضطرابات  
الهضمية الغلوتين، فلن يكون لديه رد فعل  
فوري يهدد الحياة. قد يصبح مريض للغاية  
ويصاب بمشاكل صحية خطيرة طويلة الأمد.

لا يوجد علاج لمرض الاضطرابات الهضمية ويجب  
على الأطفال المصابين بمرض الاضطرابات  
الهضمية اتباع نظام غذائي صارم خال من  
الغلوتين مدى الحياة.

تم تطويره بالشراكة مع المجلس الوطني للحساسية.  
للمزيد من المعلومات عن حساسية الطعام،  
تفضل بزيارة [foodallergyaware.org.au](http://foodallergyaware.org.au)

national  
allergy  
council

## تفقد ملصقات الطعام للغوتين

من المهم التحقق من ملصقات الأطعمة المعلّبة بحثًا عن الإضافات المحتوية على الغوتين كمكونات.

يجب عليك التحقق أيضًا من وجود ملصقات احترازية لمسببات حساسية الغوتين، على سبيل المثال عبارات "قد تكون موجودة" أو "قد تحتوي على".

إذا لم يكن للطعام ملصق، فاطلب من المورد نموذج معلومات المنتج.

عليك قراءة ملصقات الطعام للغوتين في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند توصيله، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل مصاب بمرض الاضطرابات الهضمية.



لمزيد من المعلومات، راجع قسم قراءة ملصقات الطعام لمسببات الحساسية الغذائية على موقع الوعي بحساسية الطعام Food Allergy Aware الإلكتروني التابع للمجلس الوطني للحساسية.

i

## قراءة ملصقات الطعام لمرض الاضطرابات الهضمية (الغلوتين)

**المكونات:** قمح أرز بني كامل الحبوب (43%)، ذرة بيضاء، إينولين، نشا البطاطس، مالتوديكسترين (ذرة)، زيت عباد الشمس، دقيق البطاطا، بذور السمسم الأسود، ملح.

**يحتوي على: السمسم.**

**قد يوجد: الغلوتين.**

تحقق من وجود الغلوتين في الملصقات الاحترازية لمسببات الحساسية ("قد يكون موجودًا")

تحقق من وجود القمح أو الجاودار أو الشوفان أو الشعير في المكونات

**المكونات:** نخالة القمح (50%)، الشوفان المملوف (40%)، السكر الشعير، مستخلص الشعير، مالتوديكسترين (القمح)، الملح، المعادن (الحديد، أكسيد الزنك)، الفيتامينات (النياسين، فيتامين ب 6، الريبوفلافين، حمض الفوليك).

**يحتوي على: القمح والغلوتين.**

تحقق من وجود الغلوتين في الملصق ("يحتوي على")

# تفقد الغلوتين في قائمة الطعام

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الغلوتين، أو التي يحتمل أن تحتوي على الغلوتين كمكوّن، مذكورة أدناه. تحقق من إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة للحصول على مزيد من المعلومات حول الأطعمة التي يجب تضمينها في قائمة الطعام لأن بعض الأطعمة المدرجة كمثلة لا تفي بإرشادات تخطيط القائمة.

## الشعير، الجاودار (Rye)، الشيقم

- الأطعمة المصنوعة من الشعير - الشعير وخل الشعير ومسحوق الحليب بالشعير
- الأطعمة المصنوعة من الجاودار- خبز الجاودار، رقائق الجاودار
- الأطعمة المصنوعة من دقيق الشيقم، رقائق الشيقم

## مصنوع من الشوفان

- الشوفان الملفوف
- الشوفان المطحون
- الشوفان
- نخالة الشوفان

## مصنوع من القمح

- الخبز، لفائف الخبز
- لفائف، رغيف خبز، خبز مسطح
- خبز تركي، خبز لبناني
- روتي، نان
- الفطائر الصغيرة، الكعك الإنجليزي
- فطائر البانكيك، البيكلت
- الحبوب المكونة من القمح
- المعكرونة، بأشكالها
- النودلز
- الكسكس
- السميد
- الفريكة
- الحنطة
- منتجات أغذية الأطفال، بما في ذلك بقسمات التسنين

مجموعة الغذاء	الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الغلوتين أو يحتمل أن تحتوي عليه. تحقق دائمًا من الملصق.
تستخدم في المخبوزات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دقيق القمح</li> <li>• نخالة القمح</li> <li>• السميد</li> <li>• دقيق الذرة القمحي</li> <li>• بيكر بونات الصوديوم</li> <li>• فتات الخبز المكونة من القمح</li> </ul>
المرق والصلصات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسحوق المرق والمرق والصلصات السميكة</li> <li>• المرق، مكعبات مرq</li> <li>• صلصة الصويا</li> <li>• صلصة ورشسترشاير</li> <li>• خل الشعير</li> </ul>
الحساء	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحساء المعلّب مع مثخن</li> <li>• الحساء المعلّب ومحلي الصنع مع النودلز أو المعكرونة</li> </ul>
المرق والأطعمة القابلة للدهن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دهون الخميرة - فيجيمات، بروميت، مارميت</li> </ul>
المشروبات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسحوق الحليب بالشعير</li> <li>• حليب الصويا مع مالتوديكسترين المكون من القمح</li> <li>• بعض الحليب المنكه</li> </ul>
بدائل اللحوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بروتين نباتي بقوام متماسك</li> <li>• بروتين نباتي متحلل</li> </ul>

# التخطيط لوجبات للأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية

## استبدال المنتجات التي تحتوي على الغلوتين في قائمة طعامك



تحتوي الأطعمة المحتوية على الغلوتين على عناصر غذائية مهمة لنمو الأطفال وتكوينهم بما في ذلك الطاقة والألياف والفيتامينات والمعادن. يجب الاستمرار في تقديم الأطعمة والمنتجات التي تحتوي على الغلوتين للأطفال الذين لا يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية. يجب تقديم أطعمة بديلة للأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية تحتوي على تغذية مماثلة.

عند استبدال المنتجات المحتوية على الغلوتين في قائمة الطعام، تذكر أن تتحقق مما إذا كان الأطفال يعانون أيضًا من الحساسية الغذائية وتأكد من أن البديل لا يحتوي على تلك المواد المسببة للحساسية.

فيما يلي قائمة بالبديلات المقترحة لاستخدامها بدلاً من الأطعمة المحتوية على الغلوتين.

لمزيد من الأفكار، راجع أداة استبدال المكونات التابعة للمجلس الوطني للحساسية للأطعمة التي يمكنك استخدامها كبديل للأطعمة في الوصفات.

i

البديل المقترح	منتج يحتوي على الغلوتين
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دقيق خال من الغلوتين</li> <li>• دقيق الذرة الخالي من الغلوتين</li> <li>• بيكنج بودر خال من الغلوتين</li> </ul>	دقيق القمح، دقيق ذرة القمح
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خبز خال من الغلوتين</li> <li>• فتات الخبز الخالية من الغلوتين</li> </ul>	منتجات الخبز
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحبوب الخالية من الغلوتين</li> </ul>	الحبوب المكونة من القمح
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المعكرونة والنودلز الخالية من الغلوتين</li> <li>• بقول المعكرونة، مثل العدس الأحمر والحمص</li> <li>• 100% نودلز الحنطة السوداء</li> <li>• الأرز</li> <li>• نودلز الأرز أو شعيرية الأرز</li> <li>• الكينوا</li> <li>• حبوب الحنطة السوداء</li> <li>• كسكس الذرة</li> </ul>	معكرونة، نودلز، كسكس
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كعك الأرز</li> <li>• رقائق الذرة</li> <li>• رقائق الأرز</li> <li>• المقرمشات الخالية من الغلوتين</li> </ul>	خبز مقرمش، بسكويت جاف، بسكويت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• صلصة الصويا الخالية من الغلوتين</li> <li>• مرق خال من الغلوتين</li> <li>• مسحوق مرق خال من الغلوتين أو مرق سائل مصنوع من الصفر</li> <li>• صلصات أخرى خالية من الغلوتين</li> </ul>	الصلصات والمرق

## كيفية تغيير الوصفات

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تغيير وصفات مرض الاضطرابات الهضمية. إذا كانت هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، فاجعل وجبات الأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية تبدو وكأنها وجبات تقدم لبقية الأطفال. بهذه الطريقة سيشعر الأطفال المصابون بمرض الاضطرابات الهضمية بالاندماج في أوقات الوجبات.

الوصفة	تعديل الوصفة
طبق المعكرونة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكنك استبدال المعكرونة بما يلي:</li> <li>المعكرونة الخالية من الغلوتين - تتوفر العديد من المنتجات</li> <li>المعكرونة المكونة من البقوليات - معكرونة العدس الأحمر والمعكرونة بالحمص</li> <li>100% نودلز الحنطة السوداء</li> <li>نودلز الأرز</li> <li>الكينوا</li> <li>حبوب الحنطة السوداء</li> <li>كسكس الذرة</li> </ul>
مافن مصنوع في المنزل أو أي منتج مخبوز آخر	<ul style="list-style-type: none"> <li>بدائل خالية من الغلوتين للاستخدام:</li> <li>دقيق خال من الغلوتين</li> <li>بيكنج بودر خال من الغلوتين</li> <li>دقيق الذرة الخالي من الغلوتين</li> <li>دقيق الأرز أو الأرز</li> <li>دقيق اللوز أو اللوز المطحون (إذا قمت بتضمين اللوز في مركزك)</li> </ul>
الخبز التجاري	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل الخبز التجاري بما يلي:</li> <li>الخبز، الرقائق، اللفائف الخالية من الغلوتين</li> <li>رقائق الأرز</li> <li>رقائق الذرة</li> </ul>
الحبوب التجارية	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل الحبوب المصنوعة من القمح والموسلي والشوفان والعصيدة بما يلي:</li> <li>الحبوب الخالية من الغلوتين</li> </ul>

## تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية

يمكن للأطفال المصابون بمرض الاضطرابات الهضمية أن يتحسسوا من كميات ضئيلة من الغلوتين في طعامهم.

تأكد من أن لديك عمليات جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع مخاطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين.

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- محمصة منفصلة للخبز الخالي من الغلوتين
- تخزين الطعام بشكل آمن ضد الحساسية
- منع التلوث المتبادل لمسببات الحساسية الغذائية أثناء الطهي والتقديم
- غسل اليدين أو تغيير القفازات بين التعامل مع الأطعمة المختلفة.





## نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

[heas.health.vic.gov.au](http://heas.health.vic.gov.au)

1300 225 288 📞

[heas@nutritionaustralia.org.au](mailto:heas@nutritionaustralia.org.au) ✉️

## المزيد من الموارد المفيدة والمعلومات



للمزيد من المعلومات، راجع تدريب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابع للمجلس الوطني للحساسية وكتيب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم، ودورة إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابعة للخدمات الاستشارية للأكل الصحي عبر الإنترنت.

### للمزيد من المعلومات والدعم

#### الخدمة الاستشارية للأكل الصحي:

- خدمات الطفولة المبكرة
- الوصفات
- إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة
- وحدة عبر الإنترنت: مرض الاضطرابات الهضمية

#### المجلس الوطني للحساسية:

- تدريب شامل عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم
- مركز موارد شامل عن مسببات الحساسية (يقسم مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم)

#### موقع [Coeliac Australia](http://Coeliac Australia).

تم تطويره من قبل الخدمة الاستشارية للأكل الصحي Healthy Eating Advisory Service بالشراكة مع المجلس الوطني للحساسية National Allergy Council.

يتم تقديم الخدمة الاستشارية للأكل الصحي Healthy Eating Advisory Service من قبل مؤسسة التغذية الوطنية National Nutrition Foundation، بدعم من حكومة ولاية فيكتوريا.

للمجلس الوطني للحساسية National Allergy Council هو شراكة بين هيئة الحساسية والحساسية المفرطة في أستراليا Allergy & Anaphylaxis Australia والجمعية الأسترالية لعلم المناعة السريرية والحساسية (ASCI) Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy ويتلقى تمويلًا من وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة Department of Health, Disability and Ageing التابعة للحكومة الأسترالية.



لتلقي هذا المستند بتنسيق يسهل الوصول إليه اتصل على الرقم  
1300 22 52 88 أو بالبريد الإلكتروني [heas@nnf.org.au](mailto:heas@nnf.org.au)

حقوق الطبع والنشر © ولاية فيكتوريا 2025.

تُظهر الصور الواردة في هذا المستند نماذج وإعدادات توضيحية فقط، ولا تصور بالضرورة الخدمات الفعلية أو المرافق أو متلقي الخدمات، ما لم يذكر خلاف ذلك. قد تحتوي هذه الوثيقة على صور للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس المتوفين. يشير مصطلح "السكان الأصليين" في هذه الوثيقة، إلى كل من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. يتم الاحتفاظ بكلمة "أصلي" أو "كوري/كوري" Koori/Koorie عندما تكون جزءًا من عنوان تقرير أو برنامج أو اقتباس.