

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

بیماری سلیاک (Coeliac Disease)

فارسی | Farsi

ارائه غذا و نوشیدنی به کودکان مبتلا به بیماری سلیاک

این برگه اطلاعات برای آشپزها و سرآشپزهایی است که در زمینه آموزش و مراقبت از کودکان فعالیت می‌کنند.

بیماری سلیاک، مانند آلرژی غذایی باید جدی گرفته شود. هنگام تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به بیماری سلیاک، از همان راهبردهایی استفاده کنید که برای کودکان دارای آلرژی غذایی به کار می‌برید تا مطمئن شوید غذای آن‌ها حاوی گلوتن نیست و با گلوتن موجود در سایر غذاها آلوده نشده است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی غذایی دوره «همه چیز درباره آلرژن‌ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی را تکمیل کنید و جزوه «همه چیز درباره آلرژن‌ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی را دانلود کنید.

سپس باید دوره مدیریت آلرژی‌ها و سایر الزامات تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم تکمیل شود. شما در این دوره، یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت بیماری سلیاک خواهید یافت.



اطلاعات کلیدی



بیماری سلیاک با آلرژی به گندم تفاوت دارد. واکنش آلرژیک به گندم، فوری و کشنده است.

بیماری سلیاک یک بیماری خودایمنی مادام العمر است.

کودکان مبتلا به بیماری سلیاک باید از مصرف گلوتن به طور کامل خودداری کنند. گلوتن پروتئینی است که در گندم، چاودار، جو و جو دوسر یافت می‌شود.

اگر کودک مبتلا به بیماری سلیاک گلوتن مصرف کند، واکنش فوری کشنده نخواهد داشت. آن‌ها می‌توانند بسیار بیمار شوند و دچار مشکلات جدی و بلندمدت سلامت شوند.

هیچ درمانی برای بیماری سلیاک وجود ندارد و کودکان مبتلا به بیماری سلیاک باید تا آخر عمر رژیم غذایی بدون گلوتن را رعایت کنند.

تدوین شده با مشارکت شورای ملی آلرژی. برای اطلاعات بیشتر در مورد آلرژی غذایی، به foodallergyaware.org.au مراجعه کنید.

خواندن برچسب‌های مواد غذایی از نظر وجود گلوتن



مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی‌شده را از نظر وجود افزودنی‌های حاوی گلوتن به عنوان مواد تشکیل‌دهنده، بررسی کنید.

شما همچنین باید برچسب هشدار آلرژن مربوط به گلوتن، مانند عبارات «ممکن است وجود داشته باشد» یا «ممکن است حاوی باشد» را نیز بررسی کنید.

اگر غذایی برچسب ندارد، فرم اطلاعات محصول را از تأمین‌کننده بخواهید.

شما باید هر بار که محصول را می‌خرید، هنگام تحویل گرفتن آن و هنگام سرو غذا یا پیش از استفاده از آن در آشپزی برای کودکی که بیماری سلیاک دارد، برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود گلوتن مطالعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به «خواندن برچسب‌های غذایی برای آلرژن‌های غذایی» در وبسایت آگاه از آلرژی غذایی شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.



خواندن برچسب‌های مواد غذایی از نظر بیماری سلیاک (گلوتن)

فهرست مواد تشکیل‌دهنده را از نظر وجود گندم، چاودار، جو دوسر یا جو بررسی کنید.

مواد تشکیل‌دهنده: برنج قهوه‌ای کامل گندم (۴۳٪)، ارزن، اینولین، نشاسته سیب‌زمینی، مالتودکسترین (ذرت)، روغن آفتابگردان، آرد سیب‌زمینی، دانه‌های کنجد سیاه، نمک.

حاوی: کنجد

ممکن است وجود داشته باشد: گلوتن

در برچسب هشداردهنده برای مواد آلرژی‌زا (عبارت «ممکن است وجود داشته باشد»)، به دنبال گلوتن بگردید.

مواد تشکیل‌دهنده: سبوس گندم (۵۰٪)، جو دوسر پرک شده (۴۰٪)، شکر، جو، عصاره مالت، مالتودکسترین گندم، نمک، مواد معدنی (آهن، اکسید روی)، ویتامین‌ها (نیاسین، ویتامین 6B، ریبوفلاوین، فولات).

حاوی: گندم گلوتن

در خلاصه موارد الزامی که باید روی برچسب مواد غذایی درج شوند («حاوی»)، اشاره به وجود گلوتن را بررسی کنید.

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود گلوتن

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی گلوتن هستند یا احتمال دارد گلوتن به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده در آنها وجود داشته باشد، در زیر فهرست شده‌اند. برای اطلاعات بیشتر در مورد غذاهایی که باید در منوی خود بگنجانید، رهنمودهای برنامه‌ریزی منو برای مراکز مراقبت روزانه تمام وقت را بررسی کنید، زیرا برخی از غذاهای ذکر شده در مثال با رهنمودهای برنامه‌ریزی منو مطابقت ندارند.

جو، چاودار، تریتیکاله

- غذاهای تهیه شده از جو - مالت، سرکه مالت، پودر شیر مالت
- غذاهای تهیه شده از چاودار - نان چاودار، نان‌های لواش چاودار
- غذاهای تهیه شده از تریتیکاله - آرد تریتیکاله، پرک تریتیکاله

تهیه شده از جو دوسر

- جو دوسر پرک شده
- جو دوسر فوری
- بلغور جو دوسر
- سبوس جو دوسر

تهیه شده از گندم

- نان، نان رول (نان گرد کوچک)
- رپها (نان‌های لواش)، نان‌های پیتا، نان‌های تخت
- نان ترکی، نان لبنانی
- روتی، نان (Naan)
- نان کرامپت، مافین انگلیسی
- پنکیک، پیکلت (پنکیک کوچک و ضخیم)
- غلات صبحانه بر پایه گندم
- پاستا، اسپاگتی
- نودل
- کوس کوس (بلغور ریز گندم بخارپز)
- سمولینا
- فریکه (گندم سبز برشته شده)
- گندم اسپلت
- محصولات غذایی نوزاد، از جمله نان سوخاری مخصوص دندان درآوردن

گروه غذایی	غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی گلوتن هستند یا احتمال دارد حاوی گلوتن باشند. همواره برچسب را بررسی کنید.
برای پخت در فر استفاده می‌شود	<ul style="list-style-type: none"> • آرد گندم • سبوس گندم • سمولینا • آرد ذرت تهیه شده از گندم • پیکینگ پودر • آرد سوخاری تهیه شده از گندم
سس‌ها و سس‌های گوشت	<ul style="list-style-type: none"> • پودر سس گوشت، سس‌های گوشت، سس‌های غلیظ شده • عصاره، قرص عصاره • سس سویا • سس ورسترشر (Worcestershire sauce) • سرکه مالت
سوپ‌ها	<ul style="list-style-type: none"> • سوپ‌های کنسروی حاوی ماده غلیظ‌کننده • سوپ‌های تجاری و خانگی با نودل یا پاستا
مر باها، خامه‌ها/ کرم‌های مالیدنی	<ul style="list-style-type: none"> • خمیرهای مخمر - وجمایت (Vegemite)، پرومایت (Promite)، مارمایت (Marmite)
نوشیدنی‌ها	<ul style="list-style-type: none"> • پودر شیر مالت • شیر سویا با مالتودکسترین تهیه شده از گندم • برخی شیرهای طعم‌دار
جایگزین‌های گوشت	<ul style="list-style-type: none"> • پروتئین گیاهی بافت‌دار (Textured vegetable protein) • پروتئین گیاهی هیدرولیز شده

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به بیماری سلیاک

جایگزین کردن محصولات حاوی گلوتن در منوی غذایی شما



غذاهای حاوی گلوتن مواد مغذی مهمی برای رشد و نمو کودکان از جمله انرژی، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی دارند. کودکانی که بیماری سلیاک ندارند، باید همچنان از غذاها و محصولات حاوی گلوتن استفاده کنند. به کودکان مبتلا به بیماری سلیاک باید غذاهای جایگزین با ارزش غذایی مشابه داده شود.

هنگام جایگزین کردن محصولات حاوی گلوتن در منوی غذایی خود، یادتان باشد بررسی کنید که آیا کودکان آلرژی غذایی دیگری دارند یا خیر و بررسی کنید که جایگزین انتخاب شده حاوی آن آلرژن‌ها نباشد.

در زیر، فهرستی از جایگزین‌های پیشنهادی برای استفاده به جای مواد غذایی حاوی گلوتن آورده شده است.



برای ایده‌های بیشتر، ابزار جایگزین کردن مواد تشکیل‌دهنده شورای ملی آلرژی را ببینید تا دریابید که چه مواد غذایی را می‌توانید در دستورهای آشپزی به جای این مواد استفاده کنید.

محصول حاوی گلوتن	جایگزین پیشنهادی
آرد گندم، نشاسته ذرت حاوی گندم	<ul style="list-style-type: none"> آرد بدون گلوتن آرد ذرت بدون گلوتن بیکنینگ پودر بدون گلوتن
فراورده های نانی	<ul style="list-style-type: none"> نان بدون گلوتن آرد سوخاری بدون گلوتن
غلات صبحانه تهیه شده از گندم	<ul style="list-style-type: none"> غلات صبحانه فاقد گلوتن
پاستا، نودل، کوس کوس (بلغور ریز گندم بخارپز)	<ul style="list-style-type: none"> پاستا و نودل بدون گلوتن پاستای حبوبات، مانند عدس قرمز و نخود نودل ۱۰۰٪ گندم سیاه برنج نودل برنج یا رشته فرنگی برنج کینوا بلغور گندم سیاه کوس کوس تهیه شده از ذرت
نان‌های ترد و خشک، بیسکویت‌های خشک، کراکر	<ul style="list-style-type: none"> کیک‌های برنجی برگه نازک ذرت کراکرهاي برنجی کراکرهاي بدون گلوتن
سس‌ها و عصاره‌ها	<ul style="list-style-type: none"> سس سویا بدون گلوتن سس گوشت بدون گلوتن پودر عصاره بدون گلوتن یا عصاره مایع تهیه شده از ابتدا سایر سس‌های بدون گلوتن

چگونه دستوره‌های غذا را تغییر دهیم؟

در اینجا چند مثال از روش‌های تغییر دستوره‌های غذا برای بیماری سلپاک آورده شده است. اگر تهیه غذای جداگانه لازم است، وعده‌های غذایی کودکان مبتلا به بیماری سلپاک را طوری تنظیم کنید که ظاهرشان شبیه وعده‌های غذایی سایر کودکان باشد. با این روش، کودکان مبتلا به بیماری سلپاک احساس می‌کنند هنگام صرف غذا در کنار سایر کودکان هستند.

اصلاح دستور تهیه غذا	دستور تهیه غذا
<p>می‌توانید پاستا را با محصولات زیر جایگزین کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • پاستای بدون گلوتن - محصولات زیادی موجود است • پاستای تهیه شده از حبوبات - پاستای عدس قرمز، پاستای نخود • نودل ۱۰۰٪ گندم سیاه • نودل برنج • کینوا • بلغور گندم سیاه • کوس‌کوس تهیه شده از ذرت 	غذای پاستا
<ul style="list-style-type: none"> • جایگزین‌های بدون گلوتن برای استفاده: • آرد بدون گلوتن • بیکنگ پودر بدون گلوتن • آرد ذرت بدون گلوتن • برنج یا آرد برنج • آرد بادام یا آرد کامل بادام (اگر بادام را در مجموعه/مرکز خود لحاظ می‌کنید) 	مافین خانگی یا سایر محصولات پخته شده
<p>نان تجاری را با محصولات زیر جایگزین کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نان و نان لواش و رپ بدون گلوتن • کراک‌های برنجی • برگه‌های نازک ذرت. 	نان تجاری
<p>غلات صبحانه، موسلی و جو دوسر/فرنی با منشا گندم را با این مواد غذایی جایگزین کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • غلات صبحانه فاقد گلوتن 	غلات تجاری صبحانه

نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به بیماری سلپاک

کودکان مبتلا به بیماری سلپاک ممکن است به مقدار بسیار کمی گلوتن در غذای خود واکنش نشان دهند.

مطمئن شوید که فرآیندهای مناسبی برای مدیریت آلرژن‌های غذایی دارید تا از خطر آلودگی متقابل با غذاهای حاوی گلوتن جلوگیری شود.

این شامل موارد زیر است:

- تمیز کردن سطوح و تجهیزات
- یک توستر جداگانه برای نان بدون گلوتن
- نگهداری ایمن غذا برای آلرژی
- جلوگیری از آلودگی متقابل (Cross contamination) با آلرژن‌های غذایی هنگام پخت و سرو غذا
- شستن دست‌ها یا تعویض دستکش بین دست زدن به غذاهای مختلف.





منابع مفید و اطلاعات بیشتر



برای اطلاعات بیشتر، به دوره آموزشی و جزوه «همه چیز درباره آلرژی‌ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی و دوره آنلاین خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم با عنوان «مدیریت آلرژی‌ها و سایر الزامات تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» مراجعه کنید.

اطلاعات بیشتر و پشتیبانی

خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم:

- مراکز خدمات مراقبتی خردسالان
- دستورهای تهیه غذا (Recipes)
- رهنمودهای برنامه‌ریزی منو برای مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت
- واحد آموزشی کوتاه آنلاین: بیماری سلیاک

شورای ملی آلرژی (National Allergy Council):

- دوره آموزشی «همه چیز درباره آلرژی‌ها» ویژه مراکز آموزش و مراقبت از کودکان
- مرکز منابع آموزشی «همه چیز درباره آلرژی‌ها» (بخش آموزش و مراقبت از کودکان)

وبسایت سلیاک استرالیا (Coeliac Australia)

ما در کنار شما هستیم

وبسایت ما را ببینید:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288 ☎

heas@nutritionaustralia.org.au ✉

این راهنما توسط خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم با همکاری شورای ملی آلرژی تهیه شده است.

خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم توسط بنیاد ملی تغذیه و با حمایت دولت ویکتوریا ارائه می‌شود.



شورای ملی آلرژی (National Allergy Council) حاصل همکاری بین سازمان آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا و انجمن ایمنولوژی و آلرژی بالینی استرالیا (ASCIA) است و از وزارت بهداشت، معلولیت و سالمندی دولت استرالیا بودجه دریافت می‌کند.



برای دریافت این سند به فرمت قابل دسترس با شماره تلفن 1300 22 52 88 تماس بگیرید یا به heas@nnf.org.au ایمیل بزنید.

حق نشر © ایالت ویکتوریا ۲۰۲۵.

به جز مواردی که خلاف آن ذکر شده باشد، تصاویر موجود در این سند فقط مدل‌ها و محیط‌های نمایشی را نشان می‌دهند و لزوماً مراکز خدمات، تسهیلات یا دریافت‌کنندگان خدمات واقعی را به تصویر نمی‌کشند. این سند ممکن است حاوی تصاویری از بومیان استرالیا و ساکنان جزایر تنگه تورس باشد که در گذشته‌اند. در این سند، «بومی» (Aboriginal) بهر دو گروه بومیان استرالیا و جزیره‌نشینان تنگه تورس اشاره دارد. واژه‌های «بومی» یا «کوری» (Koori/Koorie) در صورتی که بخشی از عنوان یک گزارش، برنامه یا نقل‌قول باشند، حفظ می‌شوند.