

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Bệnh Celiac

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- ➔ Bệnh Celiac không giống như chứng dị ứng lúa mì. Phản ứng dị ứng với lúa mì xảy ra ngay lập tức và đe dọa đến tính mạng của người bị dị ứng.
- ➔ Bệnh Celiac là tình trạng tự miễn dịch kéo dài suốt đời.
- ➔ Trẻ mắc bệnh celiac phải hoàn toàn tránh chất gluten. Gluten là một loại protein có trong lúa mì, lúa mạch đen, lúa mạch và yến mạch.
- ➔ Nếu trẻ bị bệnh celiac ăn gluten, trẻ sẽ không có phản ứng đe dọa tính mạng ngay lập tức. Trẻ có thể bị bệnh rất nặng và gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng lâu dài.
- ➔ Không có cách chữa khỏi bệnh celiac và trẻ mắc bệnh celiac phải tuân theo chế độ ăn uống không chứa gluten nghiêm ngặt suốt đời.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ mắc bệnh celiac

Tờ thông tin này dành cho các đầu bếp và phụ bếp làm việc trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ.

Giống như dị ứng thực phẩm, bệnh celiac cũng cần được quan tâm đúng mức. Khi chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ em mắc bệnh celiac, hãy sử dụng các chiến lược tương tự như khi quý vị chế biến thức ăn cho trẻ em bị dị ứng thực phẩm để đảm bảo thức ăn của trẻ không chứa gluten và không bị nhiễm gluten từ các thực phẩm khác.

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng thực phẩm, hãy hoàn thành khóa học [Tất cả về chất gây dị ứng](#) dành cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và tải xuống [tập sách Tất cả về chất gây dị ứng](#) dành cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng.

Sau đó, quý vị nên hoàn thành khóa học [Kiểm soát các chứng dị ứng và các yêu cầu cho chế độ ăn uống khác trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#) của Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh (Healthy Eating Advisory Services). Quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về cách kiểm soát [bệnh celiac](#) trong khóa học này.



Đọc nhãn thực phẩm để tìm gluten

Điều quan trọng là phải kiểm tra nhãn của tất cả các sản phẩm thực phẩm đóng gói để biết trong nguyên liệu của thực phẩm có chứa gluten không.

Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn cảnh báo chất gây dị ứng có chứa gluten, ví dụ như các tuyên bố "có thể có" hoặc "có thể chứa" được ghi ở trên nhãn.

Nếu thực phẩm không có nhãn, hãy yêu cầu nhà cung cấp cung cấp bảng thông tin về thành phần nguyên liệu của sản phẩm.

Quý vị nên đọc nhãn thực phẩm để xem có gluten trong thành phần nguyên liệu hay không mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận hàng, khi phục vụ thức ăn hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị bệnh celiac.



i Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo phần Đọc nhãn thực phẩm để biết chất gây dị ứng trong thực phẩm trên trang mạng Nhận biết về Dị ứng Thực phẩm (Food Allergy Aware) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng.

Kiểm tra xem có lúa mì, lúa mạch đen, yến mạch hoặc lúa mạch trong bảng thành phần nguyên liệu không

Đọc nhãn thực phẩm để phát hiện gluten đối với bệnh celiac (gluten)

NGUYÊN LIỆU: Cám lúa mì (50%), yến mạch cán mỏng (40%), đường, lúa mạch chiết xuất mạch nha, maltodextrin (lúa mì), muối, khoáng chất (sắt, oxit kẽm), vitamin (niacin, vitamin B6, riboflavin, folate).
CHỨA: Lúa mì, gluten

NGUYÊN LIỆU: Gạo lứt nguyên cám (43%), gạo trắng (28%), hạt kê, inulin, tinh bột khoai tây, maltodextrin (ngô), dầu hương dương, bột khoai tây, hạt mè đen, muối.
CHỨA: Mè.
CÓ THỂ CÓ: Gluten

Kiểm tra xem có gluten trong câu tuyên bố tóm tắt như ('chứa')

Kiểm tra xem có gluten trong câu tuyên bố cảnh báo ('có thể có') về chất gây dị ứng ghi ở trên nhãn không

Nguồn hình ảnh về nhãn thực phẩm: Hội đồng Quốc gia về Dị ứng

Xem lại thực đơn của quý vị để tìm xem thực phẩm có chứa gluten không

Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm và đồ uống có chứa gluten hoặc có khả năng chứa gluten trong thành phần nguyên liệu. Hãy kiểm tra [Hướng dẫn lập thực đơn cho trung tâm giữ trẻ cả ngày](#) để biết thêm thông tin về các loại thực phẩm cần đưa vào thực đơn của quý vị vì một số loại thực phẩm được liệt kê làm ví dụ không đáp ứng được hướng dẫn lập thực đơn.

LÀM TỪ LÚA MÌ

- Bánh mì, bánh mì ổ
- Wraps, bánh mì pita, bánh mì dẹt
- Bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ, bánh mì tròn Lebanon
- Bánh roti, bánh naan
- Crumpet, bánh muffin kiểu Anh
- Bánh kẹp, bánh pikelets
- Ngũ cốc làm từ lúa mì
- Mì ống/nui (pasta), spaghetti
- Mì sợi
- Couscous
- Bột bán
- Freekeh
- Lúa mạch
- Sản phẩm thực phẩm cho bé ở tuổi ấu nhi, bao gồm cả bánh quy giòn cho trẻ mọc răng

LÚA MẠCH, LÚA MẠCH ĐEN, TIÊU HẮC MẠCH (LÚA MÌ LAI)

- Thực phẩm làm từ lúa mạch – mạch nha, giấm mạch nha, bột sữa mạch nha
- Thực phẩm làm từ lúa mạch đen – bánh mì lúa mạch đen, wraps làm từ lúa mạch đen
- Thực phẩm làm từ lúa mì đen – bột tiểu hắc mạch (lúa mì lai), flakes làm từ tiểu hắc mạch

LÀM TỪ YẾN MẠCH

- Yến mạch cán mỏng (rolled oats)
- Yến mạch cán vỡ (quick oats)
- Bột yến mạch
- Cám yến mạch

| Nhóm thực phẩm | Thực phẩm và đồ uống có chứa hoặc có khả năng chứa gluten. Luôn kiểm tra nhãn thực phẩm. |
|----------------------------|---|
| Được sử dụng để nướng bánh | <ul style="list-style-type: none"> • Bột lúa mì • Cám lúa mì • Bột bán • Bột ngô lúa mì • Bột nổi • Bột mì vụn làm từ lúa mì |
| Xốt gravy và các loại xốt | <ul style="list-style-type: none"> • Xốt gravy bột, xốt gravy, xốt đặc • Nước dùng (stock), nước dùng ở dạng viên • Nước tương • Xốt Worcestershire • Giấm làm từ mạch nha |
| Súp | <ul style="list-style-type: none"> • Súp đóng hộp có chất làm đặc • Súp thương mại và tự làm có chứa mì hoặc mì ống/nui (pasta) |
| Mứt và đồ phết | <ul style="list-style-type: none"> • Men phết – Vegemite, Promite, Marmite |
| Đồ uống | <ul style="list-style-type: none"> • Bột sữa mạch nha • Sữa đậu nành có maltodextrin từ lúa mì • Một số loại sữa có hương vị |
| Các lựa chọn thay thế thịt | <ul style="list-style-type: none"> • Protein thực vật có kết cấu • Protein thực vật thủy phân |

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ em mắc bệnh celiac

Thay thế các sản phẩm có chứa gluten trong thực đơn của quý vị

Thực phẩm có chứa gluten chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em bao gồm năng lượng, chất xơ, vitamin và khoáng chất. Trẻ em không mắc bệnh celiac nên tiếp tục được ăn thực phẩm và sản phẩm có chứa gluten. Trẻ em mắc bệnh celiac nên được cho ăn những thực phẩm thay thế có chứa chất dinh dưỡng tương tự.

Khi thay thế các sản phẩm có chứa gluten trong thực đơn, hãy nhớ kiểm tra xem trẻ có bị dị ứng với các thực phẩm khác không và đảm bảo sản phẩm thay thế không chứa các chất gây dị ứng đó.

Dưới đây là danh sách các sản phẩm thay thế được đề xuất để sử dụng thay cho thực phẩm có chứa gluten.



Để có các ý tưởng, hãy xem [Công cụ thay thế thành phần nguyên liệu](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng để biết những thực phẩm quý vị có thể sử dụng để thay thế những thực phẩm này trong công thức nấu ăn.

i

| Sản phẩm có chứa gluten | Đề xuất thay thế |
|---|---|
| Bột lúa mì, bột ngô từ lúa mì | <ul style="list-style-type: none"> Bột không chứa gluten Bột ngô không chứa gluten Bột nổi không chứa gluten |
| Sản phẩm bánh mì | <ul style="list-style-type: none"> Bánh mì không chứa gluten Bột vụn bánh mì không chứa gluten |
| Ngũ cốc làm từ lúa mì | <ul style="list-style-type: none"> Ngũ cốc không chứa gluten |
| Mì ống/nui (pasta), mì sợi, couscous | <ul style="list-style-type: none"> Mì ống/nui (pasta) và mì sợi không chứa gluten Mì ống/nui (pasta) làm từ đậu, chẳng hạn như đậu lăng đỏ và đậu gà Mì sợi làm từ kiều mạch 100% Gạo Mì sợi làm từ gạo hoặc bún làm từ gạo Hạt diêm mạch (quinoa) Hạt kiều mạch (buckwheat groats) Couscous làm từ ngô |
| Bánh mì giòn, bánh bích quy khô, bánh quy giòn | <ul style="list-style-type: none"> Bánh gạo Ngô mỏng Bánh quy làm từ gạo Bánh quy không chứa gluten |
| Xốt và nước dùng (stock) | <ul style="list-style-type: none"> Nước tương không chứa gluten Xốt gravy không chứa gluten Nước dùng (stock) dạng bột không chứa gluten hoặc nước dùng tự nấu Các loại xốt khác không chứa gluten |

Làm thế nào để thay đổi công thức nấu ăn

Sau đây là một số ví dụ về cách thay đổi công thức nấu ăn cho người mắc bệnh celiac. Nếu cần một bữa ăn riêng, hãy làm cho bữa ăn dành cho trẻ mắc bệnh celiac trông giống như bữa ăn dành cho những trẻ khác. Bằng cách này, trẻ mắc bệnh celiac sẽ cảm thấy em được hòa nhập với bạn bè trong các bữa ăn.

| Công thức nấu ăn | Thay đổi công thức nấu ăn |
|---|--|
| Món mì ống/nui (pasta) | <p>Quý vị có thể thay thế mì ống/nui (pasta) bằng:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mì ống/nui (pasta) không chứa gluten – có sẵn nhiều sản phẩm này • Mì ống/nui (pasta) làm từ các loại đậu (legume) – pasta đậu lăng đỏ, pasta đậu gà • Mì sợi làm từ kiều mạch 100% • Mì sợi làm từ gạo • Hạt diêm mạch (quinoa) • Hạt kiều mạch (buckwheat groats) • Couscous làm từ ngô |
| Bánh muffin tự làm hoặc các loại bánh nướng khác | <ul style="list-style-type: none"> • Các lựa chọn thay thế không chứa gluten có thể sử dụng: • Bột không chứa gluten • Bột nổi không chứa gluten • Bột ngô không chứa gluten • Gạo hoặc bột gạo • Bột hạnh nhân hoặc bột hạnh nhân xay nguyên vỏ (nếu quý vị đưa hạnh nhân vào thực đơn của trung tâm giữ trẻ) |
| Bánh mì thương mại | <p>Đổi bánh mì thương mại với:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bánh mì, wraps, bánh mì ổ không chứa gluten • Bánh quy làm từ gạo • Ngô mỏng. |
| Ngũ cốc thương mại | <p>Thay thế ngũ cốc làm từ lúa mì, muesli và yến mạch/cháo bằng:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ngũ cốc không chứa gluten |

Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ mắc bệnh celiac

Trẻ em mắc bệnh celiac có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ gluten trong thức ăn.

Đảm bảo quý vị có quy trình quản lý hiệu quả đối với chất gây dị ứng trong thực phẩm để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm chéo từ thực phẩm có chứa gluten.

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- một máy nướng bánh mì riêng cho bánh mì không chứa gluten
- bảo quản thực phẩm một cách an toàn cho người bị dị ứng
- ngăn ngừa sự lây nhiễm chéo các chất gây dị ứng thực phẩm trong quá trình nấu nướng và phục vụ
- rửa tay hoặc thay găng tay giữa các lần chế biến thực phẩm khác nhau.





Các nguồn tài liệu và thông tin hữu ích khác

Để biết thêm thông tin, hãy xem khóa đào tạo [Tất cả các Chất Gây Dị ứng dành cho lĩnh vực Giáo dục và Giữ trẻ](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và [tập sách Tất cả các Chất Gây Dị ứng cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#), cũng như khóa học trực tuyến [Kiểm soát các chứng dị ứng và các yêu cầu cho chế độ ăn uống khác trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#) của Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh.

Hỗ trợ và thông tin bổ sung

Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh (Healthy Eating Advisory Services):

- [Dịch vụ Giữ Trẻ](#)
- [Công thức nấu ăn](#)
- [Hướng dẫn lập thực đơn bữa ăn tại trung tâm giữ trẻ cả ngày](#)
- Mô-đun trực tuyến: [bệnh celiac](#)

Hội đồng Quốc gia về Dị ứng (National Allergy Council):

- [Khóa đào tạo Tất cả các Chất Gây dị ứng cho lĩnh vực Giáo dục và Giữ Trẻ](#)
- [Trung tâm Tài liệu về các Chất Gây dị ứng \(phần Giáo dục và Giữ Trẻ\)](#)

Trang mạng [Celiac Australia](#).



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị

Truy cập trang mạng của chúng tôi:

heas.health.vic.gov.au

 1300 225 288

 heas@nutritionaustralia.org.au

Do Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh cùng hợp tác với Hội đồng Quốc gia về Dị ứng biên soạn.



Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh được Tổ chức Quốc gia về Dinh dưỡng cung cấp, với sự hỗ trợ từ Chính phủ Victoria.



[Hội đồng Quốc gia về Dị ứng](#) là sự hợp tác của Tổ chức hỗ trợ về chứng Dị ứng và Sốc Phản vệ của Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia) và Hiệp hội về Dị ứng và Miễn dịch Lâm sàng của Úc-Tân Tây Lan (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCI)) và nhận tài trợ từ Bộ Y Tế, Khuyết Tật Và Cao Niên của Chính phủ Úc.

Để nhận tài liệu này ở định dạng có thể truy cập được xin gọi đến 1300 22 52 88 hoặc email tới heas@nnf.org.au



Bản quyền © Tiểu bang Victoria 2025.

Từ khi có chỉ dẫn khác, hình ảnh trong tài liệu này chỉ hiển thị mô hình và bối cảnh minh họa và không nhất thiết mô tả các dịch vụ, cơ sở hoặc người nhận dịch vụ trên thực tế. Tài liệu này có thể chứa những hình ảnh của Thổ dân và người dân Đảo Torres Strait đã khuất. Trong tài liệu này, "Thổ dân" dùng để chỉ cả Thổ dân và người dân Đảo Torres Strait. "Người Bản địa" hoặc "Kooril/Koorie" được giữ lại khi đó là một phần của tiêu đề báo cáo, chương trình hoặc trích dẫn.