

تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

حساسية حليب البقر

العربية | Arabic

توفير الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر

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

يجب أن تؤخذ جميع أنواع الحساسية الغذائية على محمل الجد، وأن يعرف الموظفون كيفية التعامل مع رد الفعل التحسسي. للحصول على معلومات وإرشادات حول كيفية التعامل مع حساسية الأطعمة، راجع إرشادات أفضل الممارسات للوقاية والتعامل مع الحساسية المفرطة في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم.

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية، أكمل الدورة الشاملة للحساسية عن مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية الخاصة بالمجلس الوطني وحمل الكتيب الشامل الصادر عن المجلس الوطني للحساسية 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 للخدمة الاستشارية للأكل الصحي. ستجد في هذه الدورة وحدة خاصة بإدارة حساسية حليب البقر.

يجب تجنب حليب البقر بشكل صارم للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر أثناء حضور مركز الطفولة المبكرة.

i

يجب إعطاء الأطفال الذين يتحملون الحليب المخبوز، أو كميات صغيرة من الحليب كجزء من برنامج علاج الحساسية الطبية، تلك الأطعمة في المنزل فقط.

معلومات أساسية



← الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر لديهم حساسية أيضًا من البروتين الموجود في الحليب. يجب عليهم تجنب حليب البقر ومنتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على حليب البقر كمكون. يجب عليهم أيضًا تجنب حليب 2A والحليب الخالي من اللاكتوز ومنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز وحليب الأغنام والماعز.

← يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر شرب حليب الثدي المسحوب أو حليب الأطفال الخالي من حليب البقر الذي يوفره آبائهم.

← يجب تقديم بدائل الحليب للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر مع إضافة الكالسيوم. استشر والدي الطفل أو مقدمي الرعاية عن الحليب البديل أو حليب الأطفال المناسب.

← لا ينبغي إزالة حليب البقر أو حظره من قائمة طعام مركز الرعاية النهارية الطويلة لجميع الأطفال الآخرين الذين لا يعانون من الحساسية. يحتوي حليب البقر على عناصر غذائية مهمة.

تم تطويره بالشراكة مع المجلس الوطني للحساسية. للمزيد من المعلومات عن حساسية الطعام، تفضل بزيارة foodallergyaware.org.au.

national
allergy
council



قراءة ملصقات الطعام لحساسية حليب البقر

من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعلّبة لحليب البقر كمكوّن.

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

تجنب تقديم هذه المنتجات للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر.

إذا لاحظت عدم احتواء الطعام على ملصق، فاطلب من المورد نموذج معلومات المنتج.

يجب عليك قراءة ملصقات الطعام للحليب كمكوّن في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند توصيله، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية حليب البقر.

تختلف حساسية حليب البقر عن عدم تحمل اللاكتوز

الحليب الخالي من اللاكتوز ومنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز ليست مناسبة للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر.

قد تكون حساسية حليب البقر مهددة للحياة. الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر لديهم حساسية أيضًا من البروتين الموجود في الحليب.

عدم تحمل اللاكتوز ليس حساسية. تمت إزالة اللاكتوز، وهو نوع من السكر في الحليب من المنتجات الخالية من اللاكتوز. تحتوي المنتجات الخالية من اللاكتوز على بروتين الحليب وستسبب رد فعل تحسسي لدى الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر.

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



قراءة ملصقات حساسية حليب البقر

المكونات: دقيق القمح، الزيت النباتي، مضادات الأكسدة 319، غلوتين القمح، الملح.

يحتوي على: القمح والغلوتين.

قد يوجد: الحليب والصويا

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

تحقق من وجود الحليب في المكونات

المكونات: دقيق القمح، السكر، الزيت النباتي (مضادات الأكسدة 307 من الصويا) الحليب المكثف (1.8٪)، الملح، نشا القمح، مسحوق الخبز، دقيق الأوروت.

يحتوي على: الحليب والقمح والصويا والغلوتين.

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

مراجعة قائمة الطعام لديك لحليب البقر

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على حليب البقر، أو التي يحتتمل أن تحتوي على الحليب كملكوّن، مذكورة أدناه. تحقق من إرشادات تخطيط قائمة الطعام للرعاية النهارية الطويلة للحصول على مزيد من المعلومات حول الأطعمة التي يجب تضمينها في قائمتك لأن بعض الأطعمة المدرجة كأمثلة لا تفي بإرشادات تخطيط القائمة.

مجموعة الغذاء	الأطعمة والمشروبات التي تحتوي أو قد تحتوي على حليب البقر
الحليب والزبادي والجبن أو البدائل	• حليب البقر - عادي، قليل الدسم، منزوع الدسم، UHT، 2 A، مسحوق، مبخر، مكثف، لبن رائب • الحليب الخالي من اللاكتوز وأطعمة الألبان الأخرى الخالية من اللاكتوز • حليب الأغنام والماعز • حليب أطفال عادي ومتحلل جزئياً • الزبادي، مشروبات الزبادي، الكاسترد • مشروبات الحليب المخمر • جبنة - شيدر، ريكوتا، كريمية، قريش، ماعز، أغنام • جبن نباتي أو جبن الصويا
اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات أو الفاصوليا	• بعض فطائر اللحم والبرغر والفطائر والنقانق ورغيف اللحم • أصابع السمك، قطع الدجاج • لفائف السجق والفطائر • اللحوم المصنعة واللحوم الباردة
أطعمة الحبوب (الرقائق)	• الخبز مع الحليب كملكوّن • توست فرنسي • منتجات الخبز المسكر • بعض حبوب الإفطار وبارات الموسلي
الفواكه والخضروات	• سلطة البطاطس الجاهزة • بطاطس مهروسة سريعة التحضير
الكعك والبسكويت	• فطائر البانكيك، البيكلت • بسكويتات الوفل • بسكويت مجفف منكه
الدهون والزيوت	• السمن • الزبدة
تتبيلات السلطة والصلصات	• تتبيلات السلطة الجاهزة، على سبيل المثال سلطة الكرنب، السيزر، المايونيز • صلصة التارتار • صلصة هولنديز
الغموس	• الغموس المعلب
الحساء	• شوربات بالكريمة
المربي والأطعمة القابلة للدهن	• جبنة كريمية قابلة للدهن
المشروبات	• ميلك شيك • مشروبات الحليب المنكهة • مساحيق مشروب الشوكولاتة
منتجات جوز الهند	تحتوي بعض منتجات جوز الهند على الحليب كملكوّن بما في ذلك مشروبات جوز الهند والعصائر والحليب والقشدة. بعضها ملوث بحليب البقر، ولكن قد لا يظهر ذلك على الملصق. استخدم منتجات جوز الهند بحذر.

تخطيط وجبات للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر

استبدال حليب البقر في قائمة الطعام

يحتوي حليب البقر على البروتين والدهون والطاقة والكالسيوم وهي عناصر غذائية مهمة لنمو الأطفال وتطورهم.

يحتاج الأطفال المصابون بحساسية حليب البقر إلى بديل للحليب بتغذية مماثلة لحليب البقر. يجب أن يحتوي بديل الحليب الذي تستخدمه على 100 مجم على الأقل من الكالسيوم لكل 100 مل. استشر والدي الطفل عن الحليب أو حليب الأطفال المناسب.

عند استبدال حليب البقر في قائمتك، تذكر التحقق مما إذا كان الأطفال يعانون من حساسية غذائية أخرى وتأكد من أن البديل لا يحتوي على تلك المواد المسببة للحساسية. فيما يلي قائمة بالبدائل المقترحة لاستخدامها بدلاً من حليب البقر.

لا ينبغي إزالة حليب البقر من قائمة مركز الرعاية النهارية الطويلة لأنه يحتوي على عناصر غذائية مهمة.

يجب الاستمرار في تقديم حليب البقر للأطفال الذين ليس لديهم حساسية من حليب البقر.

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

منتج حليب البقر	البديل المقترح
حليب البقر	- حليب الصويا - حليب الشوفان - حليب الأرز - حليب اللوز حليب الشوفان والأرز واللوز منخفض البروتين والطاقة مقارنة بحليب الصويا. لا بأس من استخدامها في الطهي ولكن ليس كمشروب حليب رئيسي.
الزبادي	زبادي الصويا العادي المدعم بالكالسيوم معظم الزبادي الخالي من منتجات الألبان منخفض البروتين والكالسيوم ولا يفي بإرشادات تخطيط قائمة الطعام بمراكز الرعاية النهارية الطويلة.
الجبن	توفر الخميرة الغذائية نكهة الجبن للوجبات (على سبيل المثال فوق المعكرونة أو في البيض أو التوفو). لا تحتوي بدائل الجبن على ما يكفي من البروتين والكالسيوم لتلبية متطلبات إرشادات تخطيط القائمة للرعاية النهارية الطويلة. لذلك يجب عليك تقديم كوب من بديل الحليب المدعم بالكالسيوم على جانب الوجبة كبديل للجبن. استشر والدي الطفل أو مقدمي الرعاية عن بديل الحليب المناسب.
السمن	السمن الخالي من منتجات الألبان

تحقق دائماً من ملصقات الطعام بحثاً عن حليب البقر حتى لو كنت قد استخدمت المنتج من قبل.

يجب أن تحتوي بدائل حليب البقر على 100 مجم على الأقل لكل 100 مل من الكالسيوم.

كيفية تغيير الوصفات

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تغيير وصفات حساسية حليب البقر. إذا كانت هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، فاجعل وجبات الأطفال الذين يعانون من الحساسية تبدو وكأنها وجبات تقدم لبقية الأطفال. بهذه الطريقة سيشعر الأطفال المصابون بالحساسية بأنهم مشمولون في أوقات الوجبات.

الوصفة	تعديل الوصفة
ستروجانوف بالحم البقري	• الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر: أضف زبادي الصويا العادي المدعم بالكالسيوم في النهاية • الأطفال الذين لا يعانون من حساسية حليب البقر: أضف الزبادي العادي في النهاية
بولونيز	• الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر: أضف الخميرة الغذائية في النهاية • الأطفال الذين لا يعانون من حساسية حليب البقر: أضف الجبن العادي في النهاية
اللازانيا	• جميع الأطفال: حُصّر الصلصة البيضاء باستخدام حليب الصويا أو الأرز المدعم بالكالسيوم • الأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر: أضف الخميرة الغذائية في النهاية بدلاً من جبن البارميزان • الأطفال الذين لا يعانون من حساسية حليب البقر: أضف الجبن العادي في النهاية
البيكلييتس	• استخدم حليب الصويا أو الأرز المدعم بالكالسيوم بدلاً من حليب البقر.
الكاسترد	• مصنوع بالكامل من البيض وحليب الصويا أو الأرز المدعم بالكالسيوم بدلاً من حليب البقر

مزيد من المعلومات على موقعنا الإلكتروني:
 • [تخطيط القائمة وتعديل الوصفات للحساسية الغذائية](#)



تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر



يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر أن يتحسسوا من كميات صغيرة جدًا من حليب البقر في طعامهم.

تأكد من أن لديك عمليات جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع خطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي تحتوي على حليب البقر.

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- 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

1300 225 288

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
- الطوبلة
- وحدة عبر الإنترنت: حساسية حليب البقر

المجلس الوطني للحساسية:

- تدريب شامل عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم
- مركز موارد شامل عن مسببات الحساسية (يقسم مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم)
- تحضير حليب الأطفال للأطفال المصابين بحساسية حليب البقر (فيديو)

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.



المجلس الوطني للحساسية National Allergy Council هو شراكة بين هيئة الحساسية والحساسية المفرطة في أستراليا Allergy & Anaphylaxis Australia والجمعية الأسترالية لعلم المناعة السريرية والحساسية (ASCIA) 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

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.