

برنامه‌ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

آلرژی به شیر گاو

فارسی | Farsi



ارائه غذا و نوشیدنی به کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به شیر گاو

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

همه آلرژی‌های غذایی باید جدی گرفته شوند و کارکنان باید بدانند که چگونه یک واکنش آلرژیک را مدیریت کنند. برای کسب اطلاعات و راهنمایی در مورد مدیریت آلرژی غذایی، به رهنمودهایی برای بهترین شیوه عملکرد برای پیشگیری و مدیریت آنافیلاکسی در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.

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 آلرژی به شیر گاو خواهید یافت.

کودکانی که به شیر گاو آلرژی دارند، هنگام حضور در مراکز خدمات مراقبتی خردسالان باید کاملاً از مصرف شیر گاو پرهیز کنند.

i

کودکانی که شیر پخته شده در فر یا مقدار کمی از شیر را در چارچوب برنامه درمانی آلرژی تحمل می‌کنند، باید این نوع مواد غذایی را فقط در خانه مصرف کنند.

اطلاعات کلیدی



کودکانی که به شیر گاو آلرژی دارند، به پروتئین موجود در شیر آلرژی (حساسیت) دارند. آن‌ها باید از شیر گاو، محصولات لبنی و غذاهایی که حاوی شیر گاو به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده هستند، پرهیز کنند. آن‌ها همچنین باید از شیر A2، شیر بدون لاکتوز و محصولات لبنی بدون لاکتوز و همچنین شیر بز و گوسفند پرهیز کنند.

نوزادانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند می‌توانند شیر مادر دوشیده شده یا شیر خشک نوزاد فاقد شیر گاو که توسط والدینشان تهیه می‌شود را بنوشند.

کودکانی که به شیر گاو آلرژی دارند، باید شیرهای جایگزین که به آن‌ها کلسیم اضافه شده است مصرف کنند. با والدین یا مراقبان کودک بررسی کنید که کدام جایگزین شیر یا شیر خشک نوزاد برای او مناسب است.

شیر گاو نباید از منوی غذای مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت برای سایر کودکانی که آلرژی ندارند، حذف یا ممنوع شود. شیر گاو حاوی مواد مغذی مهمی است.

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

national
allergy
council



خواندن برچسب‌های مواد غذایی از نظر آلرژی به شیر گاو

مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی شده را از نظر وجود شیر گاو به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده بررسی کنید.

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

این محصولات نباید به کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند داده شوند.

اگر متوجه شدید غذایی برچسب ندارد، فرم اطلاعات محصول را از تأمین کننده 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 به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارد، برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود شیر گاو مطالعه کنید.

آلرژی به شیر گاو با عدم تحمل لاکتوز متفاوت است

شیر بدون لاکتوز و غذاهای لبنی فاقد لاکتوز برای کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند مناسب نیست.

آلرژی به شیر گاو می‌تواند کشنده باشد. کودکانی که به شیر گاو آلرژی دارند، به پروتئین موجود در شیر آلرژی (حساسیت) دارند.

عدم تحمل لاکتوز، آلرژی (حساسیت) نیست. در محصولات بدون لاکتوز، لاکتوز که نوعی قند موجود در شیر است، حذف شده است. محصولات بدون لاکتوز حاوی پروتئین شیر هستند و در کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند، واکنش آلرژیک ایجاد می‌کنند.



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 آلرژی (حساسیت) به شیر گاو

فهرست مواد تشکیل دهنده را از نظر وجود شیر گاو بررسی کنید.

مواد تشکیل دهنده: آرد گندم، روغن گیاهی، آنتی اکسیدان ۳۱۹، گلوتن گندم، نمک.

حاوی: گندم، گلوتن.

ممکن است وجود داشته باشد: شیر، سویا

در برچسب هشدار آلرژن «ممکن است وجود داشته باشد»، بررسی کنید که آیا شیر وجود دارد؟

مواد تشکیل دهنده: آرد گندم، شکر، روغن گیاهی (آنتی اکسیدان ۳۰۷ از سویا)، شیر تغلیظ شده (۱/۸٪)، نمک، نشاسته گندم، بیکنینگ پودر، آرد پیکانی (آرد نشاسته تپپوکا).

حاوی: شیر، گندم، سویا، گلوتن.

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

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود شیر گاو

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی شیر گاو هستند یا احتمال دارد شیر گاو به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده 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 غذاهای ذکر شده در مثال، با رهنمودهای برنامه‌ریزی منو مطابقت ندارند.

گروه غذایی	خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حاوی شیر گاو هستند یا احتمال دارد حاوی شیر گاو باشند
شیر، ماست، پنیر و/یا جایگزین‌ها	• شیر گاو – معمولی، کم‌چرب، بدون چربی (اسکیم)، A2، فرادما، پودر شیر، تبخیر شده، تغلیظ شده، دوغ تخمیری مخصوص پخت‌وپز • شیر بدون لاکتوز و سایر غذاهای لبنی بدون لاکتوز • شیر گوسفند و بز • شیر خشک معمولی نوزاد و شیر خشک نوزاد تا حدی هیدرولیز شده • ماست، نوشیدنی ماستی، کاسترد • نوشیدنی‌های لبنی تخمیری • پنیر – چدار، ریکوتا، خامه‌ای، کاتج، پنیر بز، پنیر گوسفند • پنیر گیاهی یا پنیر سویا
گوشت‌های کم‌چرب، ماکیان، ماهی، تخم‌مرغ، توفو، مغزها (آجیل) و دانه‌ها، حبوبات/لوبیاه‌ها	• برخی کتلت‌های گوشت، برگرها، پای‌های گوشتی، سوسیس‌ها و گوشت قالبی (Meatloaf) • فیله سوخاری ماهی، ناگت مرغ • رول‌های سوسیس، پای • گوشت‌های فراوری‌شده، گوشت‌های آماده (Deli) • غذاهای آغشته به آرد و خمیر سوخاری • غذاهای تخم مرغی تهیه شده با شیر یا پنیر • لوبیا پخته طعم‌دار، مثلاً با طعم پنیر
غذاهای حاوی غلات	• نان حاوی شیر به عنوان ماده تشکیل‌دهنده • نان تست فرانسوی • محصولات نانی با روکش براق • برخی غلات صبحانه و موسلی بارها • غلات تجاری مخصوص نوزادها، نان سوخاری مخصوص دندان درآوردن • ماکارونی با پنیر • پاستای پر شده
میوه‌ها و سبزیجات	• خوراکی‌های میوه‌ای فشرده • برخی سوپ‌های سبزیجات کنسرو شده • سالاد سیب زمینی تجاری • پوره سیب زمینی فوری
کیک و بیسکویت	• کیک‌های تجاری و خانگی، بیسکویت، مافین، برش‌های کیک، شیرینی‌ها • پنکیک، پیکلت (پنکیک کوچک و ضخیم) • وافل (کیک مشبک) • بیسکویت‌های خشک طعم دار
چربی‌ها و روغن‌ها	• مارگارین • کره • روغن حیوانی • کره/خامه مصنوعی
سس‌های سالاد و انواع سس‌ها	• سس‌های سالاد خامه‌ای مانند سس سالاد کلم، سس سزار و سس مایونز • سس تارتار • سس هولندایز • سس بشامل • سس سفید • سس پنیر • سس ماست
دیپ‌ها (سس‌های غلیظ)	• دیپ‌ها (سس‌های غلیظ) تجاری • دیپ (سس غلیظ) رایتا (سس ماستی هندی با سبزیجات و ادویه)
سوپ‌ها	• سوپ‌های تهیه‌شده با خامه
مربایا، خامه‌ها/کره‌های مالیدنی	• نوتلا • پنیر خامه‌ای
نوشیدنی‌ها	• میلک شیک • نوشیدنی‌های شیرین طعم‌دار • پودرهای شیر شکلات • پودرهای شیر مالت‌دار • پودرهای نوشیدنی پرپروتئین • شکلات نوشیدنی
محصولات نارگیل	برخی محصولات نارگیل از جمله نوشیدنی‌های نارگیل، آبمیوه‌ها، شیر و خامه، حاوی شیر به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده هستند. برخی محصولات نارگیل با شیر گاو آلوده شده‌اند، اما ممکن است این موضوع روی برچسب نشان داده نشود. از محصولات نارگیل با احتیاط استفاده کنید.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به شیر گاو

جایگزین کردن شیر گاو در منوی غذایی شما

شیر گاو حاوی پروتئین، چربی، انرژی و کلسیم است که مواد مغذی مهمی برای رشد و نمو کودکان هستند.

کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند، به جایگزین شیر گاو با ارزش غذایی مشابه شیر گاو نیاز دارند. جایگزین شیر گاو که استفاده می‌کنید باید حداقل ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر داشته باشد. با والدین کودک مشورت کنید که کدام نوع شیر یا شیر خشک نوزاد برای او مناسب است.

هنگام جایگزین کردن شیر گاو در منوی غذایی خود، یادتان باشد بررسی کنید که آیا کودکان آلرژی غذایی دیگری دارند یا خیر و بررسی کنید که جایگزین انتخاب‌شده، حاوی آن آلرژن‌ها نباشد. در زیر، فهرستی از جایگزین‌های پیشنهادی برای استفاده به جای شیر گاو آورده شده است.

شیر گاو نباید از منوی مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت حذف شود زیرا حاوی مواد مغذی مهمی است.

کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) ندارند، باید همچنان شیر گاو مصرف کنند.

برای ایده‌های بیشتر درباره غذاهای جایگزین شیر گاو در دستورهای غذا، [اینار جایگزینی مواد اولیه غذا-شورای ملی آلرژی](#) را ببینید.

محصولات شیر گاو	جایگزین پیشنهادی
شیر گاو	• شیر سویا • شیر جو دوسر • شیر برنج • شیر بادام شیر جو دوسر، شیر برنج و شیر بادام در مقایسه با شیر سویا، پروتئین و انرژی کمتری دارند. استفاده از آن‌ها در آشپزی اشکالی ندارد، اما به عنوان نوشیدنی اصلی شیر مناسب نیستند.
ماست	• ماست سویای ساده غنی شده با کلسیم بیشتر ماست‌های بدون لبنیات پروتئین و کلسیم کمی دارند و با رهنمودهای برنامه‌ریزی منو برای مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت مطابقت ندارند.
پنیر	مخمر غذایی طعم پنیری به غذا می‌دهد (مثلاً روی پاستا یا در املت تخم‌مرغ یا توفو). جایگزین‌های پنیر حاوی پروتئین و کلسیم کافی برای برآورده کردن الزامات رهنمودهای برنامه‌ریزی منو برای مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت نیستند. بنابراین، شما باید یک لیوان شیر غنی‌شده با کلسیم را در کنار غذا به عنوان جایگزین پنیر ارائه دهید. با والدین یا مراقبان کودک مشورت کنید که کدام جایگزین شیر برای او مناسب است.
مارگارین	• مارگارین بدون لبنیات

حتی اگر قبلاً از محصولی استفاده کرده‌اید، همیشه برچسب مواد غذایی را برای وجود شیر گاو بررسی کنید.

جایگزین‌های شیر گاو باید حداقل حاوی ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر باشند.

چگونه دستورهای غذا را تغییر دهیم؟

در اینجا چند مثال از روش های تغییر دستورهای غذا برای آلرژی به شیر گاو آورده شده است. اگر تهیه غذای جداگانه لازم است، وعده های غذایی کودکان مبتلا به آلرژی را طوری تنظیم کنید که ظاهرشان شبیه وعده های غذایی سایر کودکان باشد. با این روش، کودکان مبتلا به آلرژی احساس می کنند هنگام صرف غذا همراه با دیگران هستند.

اصلاح دستور تهیه غذا	دستور تهیه غذا
• کودکان دارای آلرژی (حساسیت) به شیر گاو: ماست ساده سویا غنی شده با کلسیم را در آخر اضافه کنید. • کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) ندارند: ماست ساده معمولی را در آخر اضافه کنید.	بیف استروگانف
• کودکان دارای آلرژی (حساسیت) به شیر گاو: در پایان، مخمر غذایی را اضافه کنید. • کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) ندارند: پنیر معمولی را در پایان اضافه کنید.	بولونز (سس گوشت ایتالیایی)
• همه کودکان: سس سفید را با شیر سویا یا شیر برنج غنی شده با کلسیم تهیه کنید • کودکان دارای آلرژی (حساسیت) به شیر گاو: در پایان، مخمر غذایی را به جای پنیر پارمزان اضافه کنید. • کودکانی که به شیر گاو آلرژی ندارند: پنیر معمولی را در پایان اضافه کنید.	لازانيا
• به جای شیر گاو، از شیر سویا یا شیر برنج غنی شده با کلسیم استفاده کنید.	پایکلت (پنکیک کوچک و ضخیم)
• تهیه شده از ابتدا با تخم مرغ و شیر سویا یا شیر برنج غنی شده با کلسیم به جای شیر گاو	کاستارد

اطلاعات بیشتر در وبسایت ما:
برنامه ریزی منو و اصلاح دستور غذا برای
آلرژی های غذایی



نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی به شیر گاو



کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند، ممکن است به مقادیر بسیار کم شیر گاو در غذای خود واکنش نشان دهند.

مطمئن شوید که فرآیندهای مناسبی برای مدیریت آلرژن های غذایی دارید تا از خطر آلودگی متقابل با غذاهای حاوی شیر گاو جلوگیری شود.

این شامل موارد زیر است:

- تمیز کردن سطوح و تجهیزات
- نگهداری ایمن غذا برای آلرژی
- جلوگیری از آلودگی متقابل (Cross contamination) با آلرژن های غذایی هنگام پخت و سرو غذا
- شستن دست ها 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 آلرژن‌ها 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: آلرژی (حساسیت) به شیر گاو

شورای ملی آلرژی (National Allergy Council):

- دوره آموزشی «همه چیز درباره آلرژن‌ها» ویژه مراکز آموزش و مراقبت از کودکان
- مرکز منابع آموزشی «همه چیز درباره آلرژن‌ها» (بخش آموزش و مراقبت از کودکان)
- آماده‌سازی شیر خشک نوزاد برای کودکان دارای آلرژی (حساسیت) به شیر گاو (ویدیو)

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) به هر 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.