

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Dị ứng với sữa bò

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Trẻ bị dị ứng sữa bò là do bị dị ứng với protein có trong sữa. Trẻ cần phải tránh sữa bò, các sản phẩm từ sữa và các thực phẩm có thành phần nguyên liệu là sữa bò. Họ cũng phải tránh sữa A2, sữa không chứa lactose và các sản phẩm từ sữa không chứa lactose, sữa cừu và sữa dê.
- Trẻ bị dị ứng với sữa bò có thể uống sữa mẹ vắt ra hoặc sữa công thức không chứa sữa bò do cha mẹ cung cấp.
- Trẻ em bị dị ứng với sữa bò phải được cung cấp các loại sữa thay thế có bổ sung canxi. Tham khảo ý kiến cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ xem loại sữa thay thế hoặc sữa công thức nào phù hợp với trẻ.
- Không nên loại bỏ hoặc cấm sữa bò khỏi thực đơn của trung tâm giữ trẻ cả ngày dành cho tất cả trẻ em không bị dị ứng. Sữa bò chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ bị dị ứng sữa bò

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

Mọi trường hợp dị ứng thực phẩm đều phải được quan tâm một cách nghiêm túc và nhân viên phải biết cách xử lý đối với phản ứng dị ứng. Để biết thông tin và hướng dẫn về cách kiểm soát dị ứng thực phẩm, hãy xem [hướng dẫn Thực hành Tốt nhất](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng đối với việc phòng ngừa và kiểm soát sốc phản vệ trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ.

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). Trong khóa học này, quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về cách kiểm soát [chứng dị ứng sữa bò](#) trong khóa học này.



Trẻ em bị dị ứng với sữa bò phải tuyệt đối tránh dùng sữa bò khi tham dự trung tâm giữ trẻ.

Trẻ em có thể dùng nạo loại sữa được nấu nóng trong một thời gian dài hoặc một lượng nhỏ sữa như một phần của chương trình điều trị dị ứng y tế chỉ nên được dùng những loại thực phẩm đó ở nhà.

Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem thực phẩm có chứa sữa bò không

Điều quan trọng là phải kiểm tra nhãn của tất cả các loại thực phẩm đóng gói để biết thành phần nguyên liệu có chứa sữa bò hay không.

Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn cảnh báo để tìm xem có chất gây dị ứng là sữa hay không, ví dụ như các tuyên bố như 'có thể có' hoặc 'có thể chứa' được ghi trên nhãn.

Trẻ em bị dị ứng với sữa bò không được dùng những sản phẩm này.

Nếu quý vị thấy thực phẩm không có nhãn, hãy hỏi xin nhà cung cấp bảng thông tin về thành phần nguyên liệu của thực phẩm.

Quý vị nên đọc nhãn thực phẩm để tìm xem trong thành phần nguyên liệu có chứa sữa bò hay không mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận hàng, khi phục vụ đồ ăn hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị dị ứng với sữa bò.



Dị ứng sữa bò và không dung nạp lactose là khác nhau



Sữa không chứa lactose và các thực phẩm từ sữa không chứa lactose không phù hợp với trẻ bị dị ứng sữa bò.

Dị ứng sữa bò có thể đe dọa đến tính mạng. Trẻ bị dị ứng sữa bò là do bị dị ứng với protein có trong sữa.

Không dung nạp lactose không phải là dị ứng. Các sản phẩm không chứa lactose đã loại bỏ lactose, một loại đường có trong sữa. Các sản phẩm không chứa lactose có chứa protein trong sữa và sẽ gây ra phản ứng dị ứng ở trẻ em bị dị ứng với sữa bò.



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 sữa bò trong bảng thành phần nguyên liệu không

NGUYÊN LIỆU: Bột lúa mì, đường, dầu thực vật (chất chống oxy hóa 307 từ **đậu nành**) **sữa** đặc (1,8%), muối, tinh bột từ lúa mì, bột nổi, bột sắn dây.

CHỨA: **Sữa** lúa mì, đậu nành, gluten.

Kiểm tra xem trên nhãn thực phẩm có chứa sữa trong câu tóm tắt như ('chứa')

Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem thực phẩm có chứa sữa bò không



NGUYÊN LIỆU: Bột lúa mì, dầu thực vật, chất chống oxy hóa 319, **lúa mì** có gluten, muối.

CHỨA: Lúa mì, gluten.

CÓ THỂ CÓ: **Sữa**, đậu nành

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

Xem lại thực đơn của quý vị để tìm xem có thực phẩm nào chứa sữa bò không

Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm và đồ uống có chứa sữa bò hoặc có khả năng chứa sữa bò trong thành phần nguyên liệu. 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 các hướng dẫn lập thực đơn.

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm và đồ uống có chứa hoặc có khả năng chứa sữa bò	
Sữa, sữa chua, phô mai và/hoặc các sản phẩm thay thế	- Sữa bò – thường, ít béo, tách kem, A2, sữa tiệt trùng UHT, sữa bột, sữa cô đặc, sữa cô đặc có đường, bơ sữa - Sữa không có lactose và các thực phẩm từ sữa không có lactose khác - Sữa cừu và sữa dê - Sữa bột cho trẻ sơ sinh hồng thường và thủy phân một phần - Sữa chua, đồ uống sữa chua, custard - Đồ uống sữa lên men - Phô mai – cheddar, ricotta, kem, cottage, dê, cừu - Phô mai làm từ thực vật hoặc đậu nành	
Thịt nạc, gia cầm, cá, trứng, đậu phụ, các loại hạt cây và hạt, các loại đậu (legumes)/đậu	- Một số bánh thịt hình dẹt, bánh burger, pasties, xúc xích, bánh thịt viên nướng - Lát cá tẩm bột chiên, gà viên chiên - Xúc xích, bánh pie - Thịt chế biến, thịt nguội	- Thực phẩm tẩm bột và chiên giòn - Các món trứng làm từ sữa hoặc phô mai - Đậu hầm (baked beans) có hương vị, ví dụ như hương vị phô mai
Thực phẩm từ hạt (ngũ cốc)	- Bánh mì với sữa trong thành phần nguyên liệu - Bánh mì nướng kiểu Pháp - Sản phẩm bánh mì có lớp phủ - Một số ngũ cốc ăn sáng và thanh muesli	- Ngũ cốc thương mại cho trẻ em, bánh quy giòn cho trẻ mọc răng - Phô mai macaroni - Mì ống/nui (pasta) nhồi nhân bên trong
Trái cây và rau củ	- Thanh trái cây - Một số loại súp rau đóng hộp	- Sà-lách khoai tây thương mại - Khoai tây nghiền ăn liền
Bánh ngọt (cakes) và bánh bích quy (biscuits)	Bánh ngọt (cakes) thương mại và tự làm, bánh bích quy (biscuits), muffin, lát bánh, pastries	- Bánh kếp, bánh pikelets - Waffles - Bánh bích quy khô có hương vị
Chất béo và dầu	- Margarin (Bơ thực vật) - Bơ	- Ghee - Kem, giả kem
Xốt và nước xốt trộn sà-lách	- Nước xốt trộn sà-lách có nhiều kem, ví dụ như sà-lách bắp cải (coleslaw), xốt Caesar, xốt mayonnaise - Xốt tartare - Xốt Hollandaise	- Xốt Bechamel - Xốt trắng - Xốt phô mai - Xốt sữa chua
Nước chấm	Nước chấm sản xuất thương mại	Nước chấm Raita
Súp	Súp có kem đặc	
Mứt và đồ phết	Nutella	Phô mai kem để phết
Đồ uống	- Sữa lắc - Sữa có hương vị - Bột đồ uống có vị sô cô la	- Bột sữa mạch nha - Bột uống giàu chất protein - Đồ uống sô cô la
Sản phẩm từ dừa	Một số sản phẩm từ dừa bao gồm đồ uống từ dừa, nước ép, sữa và kem có chứa sữa như là thành phần nguyên liệu. Một số loại bị nhiễm sữa bò, nhưng điều này có thể không được ghi trên nhãn. Sử dụng các sản phẩm từ dừa một cách thận trọng.	

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ bị dị ứng sữa bò

Thay thế sữa bò trong thực đơn của quý vị

Sữa bò chứa protein, chất béo, năng lượng và canxi là những chất dinh dưỡng quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em.

Trẻ em bị dị ứng với sữa bò cần phải thay thế bằng loại sữa có thành phần dinh dưỡng tương tự như sữa bò. Sữa thay thế mà quý vị sử dụng phải có ít nhất 100mg canxi trên 100ml. Hãy tham khảo ý kiến cha mẹ của trẻ xem loại sữa hoặc sữa công thức nào phù hợp với trẻ.

Khi thay thế sữa bò trong thực đơn, hãy nhớ kiểm tra xem trẻ có bị dị ứng với thực phẩm nào khác không và đảm bảo rằng 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 sữa bò.



Sữa bò không nên bị loại khỏi thực đơn của các trung tâm chăm sóc trẻ cả ngày vì nó chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng.

Trẻ em không bị dị ứng với sữa bò vẫn nên tiếp tục uống sữa bò.



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 các loại thực phẩm mà quý vị có thể sử dụng để thay thế sữa bò.

Sản phẩm sữa bò	Đề xuất thay thế
Sữa bò	- Sữa đậu nành - Sữa yến mạch - Sữa gạo - Sữa hạnh nhân Sữa yến mạch, sữa gạo và sữa hạnh nhân có hàm lượng protein và năng lượng thấp hơn so với sữa đậu nành. Chúng có thể dùng để nấu ăn nhưng không phải là thức uống chính thay cho sữa.
Sữa chua	Sữa chua đậu nành nguyên chất bổ sung canxi Hầu hết các loại sữa chua không chứa sữa đều có hàm lượng protein và canxi thấp và không đáp ứng được các hướng dẫn về lập thực đơn cho dịch vụ chăm sóc trẻ cả ngày.
Phô mai	Men dinh dưỡng mang đến hương vị phô mai cho các bữa ăn (ví dụ như dùng với mì ống, trong món trứng hoặc đậu phụ rán). Các sản phẩm thay thế phô mai không chứa đủ protein và canxi để đáp ứng các yêu cầu của hướng dẫn Lập thực đơn cho trung tâm giữ trẻ cả ngày. Do đó, quý vị nên cung cấp cho trẻ một ly sữa bổ sung canxi thay thế cho phô mai trong bữa ăn. Tham khảo ý kiến cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ để biết loại sữa thay thế nào phù hợp với trẻ.
Margarin (Bơ thực vật)	Bơ thực vật không có sữa



Các sản phẩm thay thế sữa bò phải chứa ít nhất 100mg canxi trên 100ml.



Luôn kiểm tra nhãn thực phẩm để xem thực phẩm có chứa sữa bò ngay cả khi quý vị đã sử dụng sản phẩm này trước đó.

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 bị dị ứng sữa bò. Nếu cần một bữa ăn riêng, hãy chế biến bữa ăn dành cho trẻ bị dị ứng giống như bữa ăn dành cho những trẻ còn lại. Bằng cách này, trẻ bị dị ứng sẽ cảm thấy được hòa nhập với các bạn trong bữa ăn.

Công thức nấu ăn	Sửa đổi công thức nấu ăn
Thịt bò Stroganoff	• Trẻ em bị dị ứng với sữa bò: thêm sữa chua đậu nành bổ sung canxi vào cuối cùng • Trẻ em không bị dị ứng với sữa bò: thêm sữa chua thường vào cuối cùng
Bolognese	• Trẻ em bị dị ứng sữa bò: thêm men dinh dưỡng vào cuối cùng • Trẻ em không bị dị ứng với sữa bò: thêm phô mai thường vào cuối cùng
Lasagne	• Cho tất cả trẻ: làm nước sốt trắng với sữa đậu nành hoặc sữa gạo để bổ sung canxi • Trẻ em bị dị ứng với sữa bò: thêm men dinh dưỡng vào cuối thay vì phô mai parmesan • Trẻ em không bị dị ứng với sữa bò: thêm phô mai thường vào cuối cùng
Pikelet	• Sử dụng sữa đậu nành hoặc sữa gạo bổ sung canxi thay cho sữa bò.
Custard (sữa trứng)	• Được làm từ trứng và sữa đậu nành hoặc sữa gạo để bổ sung canxi thay vì sữa bò



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi:

- [Lập thực đơn và điều chỉnh công thức cho các trường hợp dị ứng thực phẩm](#)

Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng với sữa bò

Trẻ em bị dị ứng sữa bò có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ sữa bò 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 sữa bò.

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- 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: dị ứng với sữa bò

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)
- Chuẩn bị sữa công thức cho trẻ bị dị ứng với sữa bò (video)



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 (ASCIA)) 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



NATIONAL
NUTRITION
FOUNDATION



Bản quyền © Tiểu bang Victoria 2025.

Trừ 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 "Koori/Koorie" được giữ lại khi đó là một phần của tiêu đề báo cáo, chương trình hoặc trích dẫn.