

تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

حساسية البيض

Arabic | العربية

تقديم الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من حساسية البيض

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 وحدة خاصة بإدارة حساسية البيض في هذه الدورة.

يجب تجنب البيض بالتزام للأطفال الذين يعانون من حساسية البيض أثناء حضور مركز الطفولة المبكرة. يجب إعطاء الأطفال الذين يتحملون البيض المخبوز، أو كميات صغيرة من البيض كجزء من برنامج علاج الحساسية الطبية، تلك الأطعمة في المنزل فقط.

i

معلومات أساسية



← يجب على الأطفال الذين يعانون من حساسية البيض تجنب البيض وجميع الأطعمة التي تحتوي على البيض، بما في ذلك البيض المخبوز. وهذا يشمل بيض الدجاج والبط والسمن.

← قد يوجد البيض في العديد من الأطعمة بما في ذلك المخبوزات والأطعمة المعلبة الأخرى.

← لا ينبغي استبعاد البيض أو حظره من قائمة طعام مركز الرعاية النهارية الطويلة لأنه يحتوي على عناصر غذائية مهمة.

← من المهم استبدال البيض ببروتين آخر عند استخدامه كبروتين رئيسي في الوجبة، للأطفال الذين لديهم حساسية للبيض.

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

national
allergy
council

تفقد ملصقات الطعام لحساسية البيض



من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعلبة بحثًا عن البيض كمكوّن.

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

تجنب تقديم هذه المنتجات للأطفال الذين يعانون من حساسية البيض.

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

يجب عليك قراءة ملصقات الطعام للبيض كمكوّن في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند تسليمه، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية البيض.

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

i

تفقد ملصقات الطعام بحثًا عن مسببات حساسية البيض

المكونات: دقيق القمح، مستنبت العجين المخمر (ماء، دقيق الجاودار)، دقيق القمح الكامل، ملح مزود باليود، خميرة.

يحتوي على: القمح والغلوتين.

قد يوجد: صويا، بيض، سمسم.

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

تحقق من وجود البيض في المكونات

المكونات: ماء، دقيق قمح، سكر، زيت كائولا، جوامد حليب خالي الدسم، نشا القمح، مسحوق بيض كامل، عامل رفع (500)، ملح، نكهة طبيعية، لون (161 ب)، فيتامينات (ثيامين، حمض الفوليك).

يحتوي على: الحليب والبيض والقمح والغلوتين.

تحقق من وجود البيض في الملخص ("يحتوي على")

مصدر لملصق الطعام: المجلس الوطني للحساسية

تفقد قائمة الطعام بحثاً عن البيض

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على البيض، أو قد تحتوي على البيض كمكوّن، مذكورة أدناه. تحقق من إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة للحصول على مزيد من المعلومات عن الأطعمة التي يجب تضمينها في قائمة الطعام لأن بعض الأطعمة المدرجة كأمثلة لا تفي بإرشادات تخطيط القائمة.

مجموعة الغذاء	الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على البيض أو يحتمل أن تحتوي عليه. تحقق دائماً من الملصق
اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات أو الفاصوليا	• البيض - مسلوق، يوشيه، مقلي، مخفوق، عجة • كيش، شريحة بيض، فريتاتا، بيض وفطيرة لحم • المنتجات المفتتة أو المخفوقة • فطائر، برغر، نقانق • رول اللحم، كرات اللحم • اللحوم المصنعة
أطعمة الحبوب (الرقائق)	• معكرونة بالبيض الطازج وبعض المعكرونة المجففة والمعكرونة • نودلز البيض الطازج، بعض النودلز المجففة • أرز مقلي أو نودلز مقليّة • المخبوزات - بعض الخبز ولفائف الخبز • توست فرنسي • فطائر البانكيك، البيكلت
الحليب والزبادي والجبن أو البدائل	• بعض الكاسترد • مهلبية، موس • آيس كريم، شرابات
الفواكه والخضروات	• سلطات جاهزة مع البيض
الكعك والبسكويت والحلويات الأخرى	• الكيك بدهن السكر • ميرينغ، بافلوفا • سوفليه، فطائر، تارت • كعك، مافن، شرائح
تتبيلات السلطة والتغميسات	• بعض أنواع تتبيلات السلطة • بعض أنواع التغميسات
الحساء	• بعض أنواع الحساء
المربي والأطعمة القابلة للدهن	• زبدة الليمون
المشروبات	• ايج فليب • ايج نوع

تخطيط وجبات للأطفال المصابين بحساسية البيض

استبدال البيض في قائمة الطعام

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

i

يحتوي البيض على عناصر غذائية لنمو الأطفال وتكوينهم مثل البروتين والفيتامينات والمعادن. لا ينبغي استبعادها من قائمة طعام مركز الرعاية النهارية الطويلة. يجب الاستمرار في تقديم البيض للأطفال الذين ليس لديهم حساسية البيض.

تذكر عند استبدال البيض في قائمة الطعام، أن تتحقق مما إذا كان الأطفال يعانون من حساسية غذائية أخرى. تأكد من أن البديل لا يحتوي على تلك المواد المسببة للحساسية. فيما يلي قائمة بالبدايل المقترحة للبيض.

منتج يحتوي على البيض	البديل المقترح
البيض - كمصدر للبروتين في الطبق	- خيارات غير نباتية: • اللحوم الخالية من الدهون - لحم البقر والدجاج ولحم الضأن والخنزير • السمك • الخيارات النباتية والنباتية (فيجان): • المنتجات القائمة على الصويا - التوفو والتمبيه والبروتين النباتي المركب • العدس والبقوليات والحمص
البيض - يستخدم لتماسك المكونات أو تخفيفها	• بديل البيض - تتوفر العديد من العلامات التجارية • موز مهروس • هريس التفاح • وجبة بذور الكتان ممزوجة بالماء • بذور الشيا ممزوجة بالماء • أكوابا (سائل من الحمص المعلب)

كيفية تغيير الوصفات

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تغيير الوصفة بحيث تكون خالية من البيض. 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
كعك بيتي الصنع	عادة ما تحتوي الكعك كيك على البيض كعنصر للتماسك. مصدر للبروتين غير البيض استخدم الموز المهروس بدلاً من البيض للتماسك.
كرات اللحم	عادة ما تحتوي كرات اللحم على البيض كمواد للتماسك. البيض ليس المصدر الرئيسي للبروتين في هذه الوصفة. استخدم بديل البيض بدلاً من البيض للتماسك.
أرز مقلي بالبيض	البيض هو المصدر الرئيسي للبروتين في هذه الوصفة. استبدل البيض بمصدر آخر للبروتين، على سبيل المثال - الدجاج أو لحم الخنزير أو التوفو أو فاصولياء بيضاء

تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية البيض

يمكن للأطفال المصابون بحساسية البيض أن يتحسسوا من كميات صغيرة جدًا من البيض في طعامهم.

تأكد من أن لديك طرق جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع مخاطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي تحتوي على البيض.

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- تخزين الطعام بشكل آمن ضد الحساسية
- منع التلوث المتبادل لمسببات الحساسية الغذائية أثناء الطهي وتقديم
- غسل اليدين أو تغيير القفازات بين التعامل مع الأطعمة المختلفة.



المزيد من الموارد والمعلومات المفيدة

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 الطويلة
- الوحدة عبر الإنترنت: حساسية البيض

المجلس الوطني للحساسية:

- تدريب شامل عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم
- مركز موارد شامل عن مسببات الحساسية (بقسم مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم)

نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288 ☎

heas@nutritionaustralia.org.au ✉

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 (ASCI) 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.