

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

آلرژی به تخم مرغ

فارسی | Farsi

ارائه غذا و نوشیدنی به کودکان مبتلا به آلرژی به تخم مرغ

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

همه آلرژی های 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 آلرژن ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی را تکمیل کنید و جزوه «همه چیز درباره آلرژن ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی را دانلود کنید.

سپس باید دوره مدیریت آلرژی ها و سایر الزامات تغذیه ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان خدمات مشاوره ای تغذیه سالم تکمیل شود. شما در این دوره، یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت آلرژی به تخم مرغ خواهید یافت.

اطلاعات کلیدی



← کودکان دارای آلرژی (حساسیت) به تخم مرغ باید از مصرف تخم مرغ و همه غذاهای حاوی تخم مرغ، از جمله تخم مرغ پخته شده در فر خودداری کنند. این شامل تخم مرغ، تخم اردک و بلدرچین می شود.

← تخم مرغ می تواند در بسیاری از غذاها از جمله محصولات نانوائی و سایر غذاهای بسته بندی شده وجود داشته باشد.

← تخم مرغ نباید از منوی مراکز مراقبت روزانه تمام وقت حذف یا ممنوع شود، زیرا حاوی مواد مغذی مهمی است.

← وقتی تخم مرغ به عنوان پروتئین اصلی در یک وعده غذایی استفاده می شود، مهم است که برای کودکان دارای آلرژی به تخم مرغ، آن را با پروتئین دیگری جایگزین کنیم.



کودکانی که به تخم مرغ آلرژی دارند، هنگام حضور در مراکز خدمات مراقبتی خردسالان باید از مصرف تخم مرغ کاملاً پرهیز کنند. کودکانی که تخم مرغ پخته شده در فر یا مقدار کمی تخم مرغ را در چارچوب برنامه درمان آلرژی تحمل می کنند، باید این نوع غذاها را فقط در خانه مصرف کنند.

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 تخم مرغ



مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی‌شده را از نظر وجود تخم‌مرغ به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده بررسی کنید.

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

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

اگر متوجه شدید غذایی برچسب ندارد، فرم اطلاعات محصول را از تأمین‌کننده 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 تخم‌مرغ آلرژی (حساسیت) دارد، برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود تخم‌مرغ مطالعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به «خواندن برچسب‌های غذایی برای آلرژن‌های غذایی» در وبسایت آگاه از آلرژی غذایی شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.

i



خواندن برچسب‌های مواد غذایی از نظر آلرژی (حساسیت) به تخم مرغ

فهرست مواد تشکیل‌دهنده را از نظر وجود تخم مرغ بررسی کنید.

مواد تشکیل‌دهنده: آرد گندم، مایه خمیر ترش (آب، آرد چاودار)، آرد گندم سبوس‌دار، نمک پیدار، مخمر.
حاوی: گندم، گلوتن.

ممکن است موجود باشد: سویا، تخم‌مرغ، کنجد.

در برچسب هشداردهنده برای مواد آلرژی‌زا عبارت «ممکن است وجود داشته باشد»، به دنبال شیر بگردید.

مواد تشکیل‌دهنده: آب، آرد گندم، شکر، روغن کانولا، مواد جامد شیر بدون چربی، نشاسته گندم، پودر تخم مرغ کامل، عامل پف‌دهنده (۵۰۰)، نمک، طعم‌دهنده طبیعی، رنگ (b161)، ویتامین‌ها (تیامین، اسید فولیک).

حاوی: شیر، تخم مرغ، گندم، گلوتن.

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

منبع تصویر برچسب مواد غذایی: شورای ملی آلرژی (National Allergy Council)

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود تخم مرغ

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی تخم مرغ هستند یا احتمال دارد تخم مرغ به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده 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	غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی تخم مرغ هستند یا احتمال دارد حاوی تخم مرغ باشند. همواره برچسب را بررسی کنید
گوشت‌های کم‌چرب، ماکیان (Poultry)، ماهی، تخم مرغ، توفو، مغزها و دانه‌ها، حبوبات/لوبیا	• تخم مرغ - تخم مرغ آب‌پز بدون پوست، تخم مرغ آب‌پز، تخم مرغ سرخ شده، تخم مرغ هم‌زده، املت • کیش (پای تخم مرغ و سبزیجات/گوشت)، برش تخم مرغ، فریتاتا (املت ایتالیایی)، پای تخم مرغ و بیکن • محصولات سوخاری یا خمیرپوش • کتلت / برگر کوچک، برگر، سوسیس • گوشت ژیکویی، کوفته قلقلی گوشت • گوشت‌های فرآوری شده
غذاهای تهیه شده از غلات	• پاستای تخم مرغی تازه، برخی پاستاها و اسپاگتی‌های خشک • نودل تخم مرغ تازه، برخی نودل‌های خشک • برنج سرخ شده یا نودل سرخ شده • محصولات نانوائی - برخی نان‌ها و نان‌های لواش رولی • نان تست فرانسوی • پنکیک، پیکلت (پنکیک کوچک و ضخیم)
شیر، ماست، پنیر و/یا جایگزین‌ها	• برخی کاستاردها • پودینگ، موس • بستنی، سوربه (Sorbet)
میوه‌ها و سبزیجات	• سالادهای آماده با تخم مرغ
کیک، بیسکویت و سایر شیرینی‌ها	• کیک‌های کوچک روکش‌دار • مرنگ، پاولوا • سوفله، فلن، تارت • کیک، مافین، برش کیک
سس‌های سالاد و دیپ‌ها (سس‌های غلیظ)	• برخی انواع سس سالاد • برخی دیپ‌ها (سس‌های غلیظ)
سوپ‌ها	• برخی سوپ‌ها
مرب‌ها، خامه‌ها/کرم‌های مالیدنی	• کره لیمویی
نوشیدنی‌ها	• نوشیدنی تخم مرغی خامه‌ای (اگ فلیپ) • نوشیدنی تخم مرغ و شیر خامه‌ای (اگ ناگ)

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به آلرژی به تخم مرغ

جایگزین کردن تخم مرغ در منوی غذایی شما



برای ایده‌های بیشتر، [ایزار جایگزین کردن مواد تشکیل‌دهنده شورای ملی آلرژی](#) برای غذاهایی که می‌توانید برای جایگزین کردن تخم مرغ استفاده کنید را ببینید.

تخم مرغ حاوی مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نمو کودکان است، مانند پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی. تخم مرغ نباید از منوی مراکز مراقبت روزانه تمام وقت حذف شوند. کودکانی که به تخم مرغ آلرژی ندارند، باید همچنان تخم مرغ مصرف کنند.

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

محصول تخم مرغ	جایگزین پیشنهادی
تخم مرغ - به عنوان منبع پروتئین در غذا استفاده می‌شود	گزینه‌های غیر گیاه‌خواری: - گوشت‌های کم‌چرب - گوشت گاو، مرغ، گوشت بره، گوشت خوک ماهی گزینه‌های گیاه‌خواری و وگان: - محصولات مبتنی بر سویا - توفو، تمپه، پروتئین گیاهی بافت دار - عدس، حبوبات، نخود
تخم مرغ - برای چسباندن یا هوادهی استفاده می‌شود	- جایگزین تخم مرغ - برندهای زیادی موجود است - موز له شده - پوره سیب - آرد دانه کتان مخلوط با آب - دانه‌های چیا مخلوط با آب - آکوافابا (مایع حاصل از نخود کنسروی)

چگونه دستورهای غذا را تغییر دهیم؟

در اینجا چند مثال از روش‌های تغییر دستور غذا برای تهیه غذاهای بدون تخم مرغ آورده شده است. اگر تهیه غذای جداگانه لازم است، وعده‌های غذایی کودکان مبتلا به آلرژی را طوری تنظیم کنید که ظاهرشان شبیه وعده‌های غذایی سایر کودکان باشد. با این روش، کودکان مبتلا به آلرژی احساس می‌کنند هنگام صرف غذا همراه با دیگران هستند.

دستور تهیه غذا	اصلاح دستور تهیه غذا
کاپ کیک‌های خانگی	کاپ کیک‌ها معمولاً حاوی تخم مرغ به عنوان ماده‌ای برای چسباندن هستند. تخم مرغ به عنوان منبع پروتئین استفاده نمی‌شود. برای چسباندن مواد به هم، به جای تخم مرغ از موز له شده استفاده کنید.
کوفته قلقلی (Meatballs)	کوفته قلقلی‌ها معمولاً حاوی تخم مرغ هستند که به عنوان ماده‌ای برای چسباندن مواد به هم استفاده می‌شود. تخم مرغ منبع اصلی پروتئین در این دستور غذا نیست. برای چسباندن، به جای تخم مرغ از جایگزین تخم مرغ استفاده کنید.
برنج سرخ شده با تخم مرغ	تخم مرغ منبع اصلی پروتئین در این دستور غذا است. تخم مرغ را با منبع پروتئینی دیگری جایگزین کنید، برای مثال: مرغ، گوشت خوک، توفو یا لوبیای کره‌ای

نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی به تخم مرغ

کودکانی که به تخم مرغ آلرژی دارند، ممکن است حتی به مقدار بسیار کم تخم مرغ 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 تخم مرغ 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 و اطلاعات مفید بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، به دوره آموزشی و جزوه «همه چیز درباره آلرژن ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی و دوره آنلاین خدمات مشاوره ای تغذیه سالم با عنوان «مدیریت آلرژن ها و سایر الزامات تغذیه ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» مراجعه کنید.

اطلاعات بیشتر و پشتیبانی

خدمات مشاوره ای تغذیه سالم:

- مراکز خدمات مراقبتی خردسالان
- دستورهای تهیه غذا (Recipes)
- رهنمودهای برنامه ریزی منو برای مراکز مراقبت روزانه تمام وقت
- واحد آموزشی کوتاه آنلاین: آلرژی به تخم مرغ

شورای ملی آلرژی (National Allergy Council):

- دوره آموزشی «همه چیز درباره آلرژن ها» ویژه مراکز آموزش و مراقبت از کودکان
- مرکز منابع آموزشی «همه چیز درباره آلرژن ها» (بخش آموزش و مراقبت از کودکان)

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 مشاوره ای تغذیه سالم با همکاری شورای ملی آلرژی تهیه شده است.

خدمات مشاوره ای تغذیه سالم توسط بنیاد ملی تغذیه و با حمایت دولت ویکتوریا ارائه می شود.



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 می کند.



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 مدل ها و محیط های نمایشی را نشان می دهند و لزوماً مراکز خدمات، تسهیلات یا دریافت کنندگان خدمات واقعی را به تصویر نمی کشند. این سند ممکن است حاوی تصاویری از بومیان استرالیا و ساکنان جزایر تنگه تورس باشد که در گذشته اند. در این سند، «بومی» (Aboriginal) به هر دو گروه بومیان استرالیا و جزیره نشینان تنگه تورس اشاره دارد. واژه های «بومی» یا «کوری» (Koori/Koorie) در صورتی که بخشی از عنوان یک گزارش، برنامه یا نقل قول باشند، حفظ می شوند.