

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

آلرژی به ماهی، سخت پوستان و نرم تنان

فارسی | Farsi

تهیه غذا و نوشیدنی برای کودکانی که به ماهی، سخت پوستان یا نرم تنان آلرژی (حساسیت) دارند

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 ماهی ها، سخت پوستان و نرم تنان خواهید یافت.

اطلاعات کلیدی

کودکانی که به ماهی، سخت پوستان یا نرم تنان آلرژی (حساسیت) دارند، باید از این غذاها و محصولات غذایی که حاوی آن مواد تشکیل دهنده هستند، اجتناب کنند.

گاه هنگام پخت ماهی و سایر غذاهای دریایی، پروتئین ها می توانند در هوا منتشر شوند و باعث واکنش آلرژیک شوند. با والدین یا مراقبان کودک بررسی کنید که آیا این موضوع برای فرزندشان مشکل ساز است یا خیر.

این مشکل فقط مربوط به ماهی و سایر غذاهای دریایی است - کودکانی که به غذاهای دیگر آلرژی (حساسیت) دارند، به ندرت هنگام استنشاق بخار غذایی که به آن آلرژی دارند در زمان پخت آن دچار واکنش آلرژیک می شوند.

ماهی، سخت پوستان یا نرم تنان می توانند از مواد تشکیل دهنده غذاهای بسته بندی شده مانند سس ماهی، پودر سوخاری، برخی دیپ ها (سس های غلیظ)، سس های سالاد، سس صدف، عصاره ماهی، کراکر میگو و سس مارینارا باشند.

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 ماهی، سخت‌پوستان و نرم‌تنان



مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی‌شده را از نظر وجود ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده بررسی کنید.

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

این محصولات نباید به کودکانی که به ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان 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 ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان آلرژی (حساسیت) دارد، برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان مطالعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به بخش «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 ماهی، نرم‌تنان و سخت‌پوستان (صدف)

فهرست مواد تشکیل‌دهنده را از نظر وجود ماهی، نرم‌تنان یا سخت‌پوستان بررسی کنید.

در بخش خلاصه مواد تشکیل‌دهنده («حاوی») به دنبال آلرژن‌ها بگردید.

مواد تشکیل‌دهنده: ماهی سالمون اقیانوس اطلس (ماهی) (۲۵٪)، سبزیجات (۳۵٪)، سبزیجات معطر، آرد گندم، آب، ماهی سفید (ماهی پولاک اقیانوس اطلس یا باراموندی)، کالاماری (نرم تن)، روغن کانولا، صمغ گوار، سیب زمینی، آرد برنج، نشاسته ذرت، محمر، ادویه جات، بی کربنات سدیم، شکر.

شامل: گندم، ماهی، نرم‌تنان.

ممکن است وجود داشته باشد سخت‌پوستان، گنجد، تخم‌مرغ.

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

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود ماهی و سخت‌پوستان یا نرم‌تنان

در زیر چند نمونه از انواع مختلف ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان که ممکن است در مراکز خدمات آموزشی و مراقبتی کودکان مورد استفاده قرار گیرند، و محصولاتی که ممکن است حاوی این مواد تشکیل‌دهنده باشند، آورده شده است.

ماهی	• ماهی تن • ماهی سالمون • ماهی باراموندی • ماهی باس	• فیله کوسه (فلیک) • ماهی وایتینگ • ماهی آنچوی (ماهی کولی)
سخت پوستان	• خرچنگ • میگو درشت • میگو	• خرچنگ • میگو
نرم‌تنان	• کالاماری • صدف دریایی • اختاپوس	• صدف خوراکی • اسکالوپ (صدف خوراکی) • اسکوئید (ماهی مرکب)
غذاهایی که حاوی ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان هستند یا احتمال دارد حاوی آن‌ها باشند		
غذاهای بسته‌بندی شده	• سس ماهی • سس ورسترشایر (Worcestershire sauce) • سس صدف خوراکی • عصاره ماهی • سس مارینارا	• سس‌های سالاد • برخی دیپ‌ها (سس‌های غلیظ) • کراکر میگو • آرد سوخاری

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان

جایگزین کردن ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان در منوی غذایی شما



ماهی، سخت‌پوستان و نرم‌تنان حاوی مواد مغذی مهمی برای رشد و نمو کودکان مانند پروتئین، چربی و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آن‌ها نباید از منوی مرکز مراقبت روزانه تمام‌وقت حذف شوند مگر اینکه کودکی هنگام پختن ماهی، سخت‌پوستان و نرم‌تنان به آن‌ها واکنش نشان دهد.

هنگام جایگزین کردن ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان در منوی خود یادتان باشد بررسی کنید که آیا کودکان آلرژی غذایی دیگری دارند یا خیر. بررسی کنید که جایگزین، حاوی آن آلرژن‌ها نباشد.

برای ایده‌های جایگزینی غذا، به [ابزار جایگزینی مواد تشکیل‌دهنده](#) شورای ملی آلرژی مراجعه کنید تا غذاهایی که می‌توانید به جای ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان در دستور غذاها استفاده کنید را ببینید.

i

چگونه دستورهای غذا را تغییر دهیم؟

در اینجا چند نمونه از روش های تغییر دستورهای غذا برای آلرژی به ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان 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	دستور غذای پیشنهادی
کاری ماهی	- ماهی را با گوشت دیگری مانند گوشت گاو، مرغ، بره یا خوک جایگزین کنید. - برای وعده‌های غذایی گیاه‌خواری، می‌توان از توفو، حبوبات یا نخود استفاده کرد.	<u>کاری مرغ سربلانکایی با برنج نارنگیلی</u> <u>کاری، لوبیا قرمز آفریقایی</u>
پاستای تن ماهی	- ماهی، سخت‌پوستان و نرم‌تنان را می‌توان با غذای دیگری از گروه غذایی «گوشت و جایگزین‌های گوشت» جایگزین کرد. - این شامل استفاده از گوشت گاو، گوشت خوک، بره یا مرغ می‌شود. - برای وعده‌های غذایی گیاه‌خواری می‌توان از توفو، عدس، حبوبات یا نخود استفاده کرد.	<u>پاستا با مرغ آلفردو</u> <u>اسپاگتی با پستو سبزیجات بومی واریگال</u>
کتلت ماهی تن	کتلت ماهی تن را با فلافل جایگزین کنید	<u>توپک‌های فلافل با دیپ (سس غلیظ)</u> <u>تئاتزیک</u>
سس ماهی یا صدف	با سس سویا جایگزین کنید یا از سس ماهی وگان استفاده کنید.	

نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان دارای آلرژی به ماهی، سخت‌پوستان و نرم‌تنان



کودکانی که به ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان آلرژی (حساسیت) دارند، حتی به مقدار بسیار کم از این مواد در غذایشان واکنش نشان دهند.

مطمئن شوید که فرآیندهای مناسبی برای مدیریت آلرژن‌های غذایی دارید تا از خطر آلودگی متقابل با غذاهای حاوی ماهی، سخت‌پوستان یا نرم‌تنان جلوگیری شود.

این شامل موارد زیر است:

- تمیز کردن سطوح و تجهیزات
- نگهداری ایمن غذا برای آلرژی
- جلوگیری از آلودگی متقابل (Cross contamination) با آلرژن‌های غذایی هنگام پخت و سرو غذا
- شستن دست‌ها یا تعویض دستکش بین دست زدن به غذاهای مختلف.



ما در کنار شما هستیم

وبسایت ما را ببینید:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288 ☎

heas@nutritionaustralia.org.au ✉

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 به ماهی، سخت‌پوستان و نرم‌تنان

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)

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.

Healthy Eating Advisory Service

شورای ملی آلرژی (National Allergy Council) حاصل همکاری بین سازمان آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا و انجمن ایمونولوژی و آلرژی بالینی استرالیا (ASCIA) است و از وزارت بهداشت، معلولیت و سالمندی دولت استرالیا بودجه دریافت می‌کند.

national allergy council



NATIONAL
NUTRITION
FOUNDATION



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.