

تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

عدم تحمل الطعام

العربية | Arabic

توفير الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من عدم تحمل الطعام

هذه المعلومات مخصصة للطهاة ولرؤساء الطهاة (شيف) العاملين في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم.

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من عدم تحمل الطعام، أكمل دورة الخدمة الاستشارية للأكل الصحي، إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في تعليم الأطفال ورعايتهم. ستجد في هذه الدورة وحدة خاصة بإدارة عدم تحمل الطعام.



من المهم التحدث مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية حول عدم تحمله للطعام.

يوصى أيضًا بأن يكون لديك معلومات مكتوبة من مقدم الرعاية الصحية للطفل تؤكد عدم التحمل وكمية الطعام التي يمكنه تحملها.

هذا مهم بشكل خاص في حالة الاشتباه في العديد من حالات عدم تحمل الطعام، لمنع تجنب الأطعمة دون داع.

معلومات أساسية

يختلف عدم تحمل الطعام عن حساسية الطعام. الحساسية الغذائية هي تفاعلات الجهاز المناعي لبروتينات معينة في الطعام ويمكن أن تهدد الحياة.

قد يشعر الأطفال الذين يعانون من عدم تحمل الطعام بالمرض، لكن الأعراض لا تهدد الحياة.

بعض الأطفال الذين يعانون من عدم تحمل الطعام لا يستطيعون هضم طعامهم بشكل صحيح. هناك مثالان على ذلك عدم تحمل اللاكتوز وعدم تحمل سكر الفاكهة.

قد يتفاعل الأطفال الآخرون مع الإضافات الغذائية الاصطناعية بما في ذلك الكبريتات والمواد الحافظة الأخرى والألوان الاصطناعية.

i

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

national
allergy
council

عدم تحمل اللاكتوز



لا يستطيع الأطفال الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز هضم اللاكتوز، السكر الموجود في الحليب.

تشمل أعراض عدم تحمل اللاكتوز الانتفاخ والغازات وآلام البطن والإسهال. عادة ما يكون عدم تحمل اللاكتوز مؤقتًا.

تمت إزالة اللاكتوز من المنتجات الخالية من اللاكتوز. يمكن أن يحصل الأطفال الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز على منتجات خالية من اللاكتوز، لكن الأطفال الذين يعانون من حساسية الحليب لا يستطيعون ذلك.

لا تعطي الحليب الخالي من اللاكتوز أو منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر.



التخطيط لوجبات الطعام للأطفال الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز

استبدال المنتجات المحتوية على اللاكتوز في قائمة الطعام

يمكن للأطفال الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز الحصول على حليب خال من اللاكتوز واللبن الخالي من اللاكتوز وجبن الشيدر العادي. يقدم الجدول أدناه بعض الأمثلة على الاستبدال الطعام للأطفال الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز.

منتج حليب البقر	البديل المقترح
حليب البقر	• حليب بقري خال من اللاكتوز
الزبادي	• زبادي خال من اللاكتوز
الجبن	• الأجبان الصلبة - جبن شيدر عادي أو بارميزان تايسي لا يحتوي على اللاكتوز تقريبًا. ليس من الضروري شراء جبن شيدر خالي من اللاكتوز أو جبن شيدر أو جبن بارميزان تايسي. • جينة كريمية خالية من اللاكتوز • الريكوتا الخالية من اللاكتوز
السمن	• عادة يتم تحمل السمن العادي

كيفية تغيير الوصفات لعدم تحمل اللاكتوز

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تغيير الوصفات لعدم تحمل اللاكتوز. إذا كانت هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، فاجعل وجبات الأطفال الذين يعانون من الحساسية وعدم التحمل تبدو وكأنها وجبات تقدم لبقية الأطفال. بهذه الطريقة سيشعر الأطفال الذين يعانون من الحساسية وعدم التحمل بالاندماج في أوقات الوجبات.

الكاري واليخني	أطباق المعكرونة	فطيرة الراعي	الأطعمة الخفيفة المخبوزة (حلو أو مالح)
			
تستخدم معظم وصفات الكاري حليب جوز الهند وبالتالي لا تحتوي على اللاكتوز	استخدم الريكوتا الخالية من اللاكتوز	استخدم الحليب الخالي من اللاكتوز	استخدم الحليب والزبادي الخالي من اللاكتوز
لا تستخدم معظم وصفات الحساء الحليب أو منتجات الألبان الأخرى مثل الزبادي والجبن	يمكن استخدام جبن الشيدر العادي أو تايستي أو جبن البارميزان	يمكن استخدام جبن الشيدر العادي أو تايستي أو جبن البارميزان	استخدم الجبن الخالي من اللاكتوز أو الريكوتا الخالية من اللاكتوز. يمكن استخدام جبن الشيدر العادي أو تايستي أو جبن البارميزان
في حالة التقديم مع الزبادي، استخدم الزبادي العادي الخالي من اللاكتوز			





عدم تحمل الفركتوز

قد يعاني الأطفال الصغار من الإسهال عندما يأكلون الكثير من الفاكهة - وهذا ما يسمى عدم تحمل الفركتوز.

الفركتوز هو السكر الطبيعي في الفاكهة وبعض الخضروات. معظم الثمار غنية بالفركتوز.

يحتاج العديد من الأطفال الذين يعانون من عدم تحمل الفركتوز فقط إلى تجنب تناول كميات كبيرة من الفاكهة.

التعامل مع عدم تحمل الفركتوز

يجب أن يسترشد الآباء أو مقدمي الرعاية بالأخصائي الصحي وأن يقدموا لخدمات الطفولة المبكرة إرشادات مكتوبة حول الفاكهة ومقدار ما يمكن لأطفالهم تحمله. يتحمل الأطفال المصابون بسوء امتصاص الفركتوز (سكر الفاكهة) كميات مختلفة من الفاكهة.

قد يطلب الآباء أو مقدمي الرعاية عدم إعطاء أي فاكهة لأطفالهم أثناء وجودهم في الرعاية النهارية الطويلة حتى يتمكنوا من التحكم في الكمية المعطاة في المنزل.

يحتاج الأطفال الذين يعانون من عدم تحمل الفركتوز عمومًا فقط إلى الحد من كمية الفاكهة التي يتناولونها. حاول تضمين بعض خيارات الوجبات الخفيفة بخلاف الفاكهة، على سبيل المثال:

- طبق خضار مع بسكويت مالح وجبن
- شريحة خضار
- فطائر السبانخ والجبن
- كعكات اليقطين
- فطائر الجوز

الكبريتات والمضافات الغذائية الأخرى

تحدث بعض أعراض عدم تحمل الطعام بسبب المضافات الغذائية. الكبريتات هي المادة الحافظة الأكثر شيوعًا التي تسبب أعراض عدم التحمل. يمكن إضافة الكبريتات إلى الفواكه المجففة وعصير الفاكهة والوجبات الخفيفة من الفاكهة والنقانق وغيرها من المنتجات.

إذا كان المنتج الغذائي يحتوي على الكبريتات، فيجب إدراجه على ملصق الطعام كمكوّن. الكبريتات هي أرقام مضافات غذائية 220-228. لمزيد من المعلومات، راجع قسم قراءة ملصقات الطعام لمسببات الحساسية الغذائية على موقع Food Allergy Aware التابع للمجلس الوطني للحساسية.

إذا لاحظت أن منتجًا تستخدمه يسرد الكبريتات كمكوّن، فلا تعطيه للطفل المصاب بعدم تحمل الكبريتات.





نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288

heas@nutritionaustralia.org.au

المزيد من الموارد المفيدة والمعلومات



لمزيد من المعلومات، راجع الخدمات الاستشارية للأكل الصحي إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في دورة تعليم الأطفال ورعايتهم عبر الإنترنت.

للمزيد من المعلومات والدعم

الخدمة الاستشارية للأكل الصحي:

- خدمات الطفولة المبكرة
- الوصفات
- إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية
- الطوبلة
- وحدة عبر الإنترنت: عدم تحمل الطعام

المجلس الوطني للحساسية:

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

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 (ASCIA) 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.