

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

عدم تحمل‌های غذایی (Food Intolerances)

فارسی | Farsi

تهیه غذا و نوشیدنی برای کودکان دارای عدم تحمل غذایی

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

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تهیه و سرو غذا برای کودکانی که دچار عدم تحمل‌های غذایی هستند، دوره مدیریت آلرژی‌ها و سایر الزامات تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان خدمات مشاوره تغذیه سالم را تکمیل کنید. در این دوره، شما یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت عدم تحمل غذایی خواهید یافت.



مهم است که درباره عدم تحمل‌های غذایی کودک با والدین یا مراقبان او گفتگو کنیم.

همچنین توصیه می‌شود که اطلاعات کتبی از ارائه دهنده خدمات مراقبت‌های سلامت کودک داشته باشید که عدم تحمل‌های غذایی و میزان غذایی که می‌تواند تحمل کند را تأیید کند.

این موضوع به ویژه در صورت مشکوک بودن به چند عدم تحمل غذایی، برای جلوگیری از اجتناب غیرضروری از غذاها بسیار مهم است.

i

اطلاعات کلیدی



عدم تحمل غذایی با آلرژی (حساسیت) غذایی یکسان نیست. آلرژی (حساسیت) غذایی واکنش سیستم ایمنی به پروتئین‌های خاص موجود در غذا است و می‌تواند کشنده باشد.

کودکانی که عدم تحمل غذایی دارند ممکن است حالت تهوع پیدا کنند، اما علائم تحمل غذایی، کشنده نیست.

برخی کودکان مبتلا به عدم تحمل غذایی نمی‌توانند غذای خود را به درستی هضم کنند. دو نمونه شامل عدم تحمل لاکتوز و عدم تحمل فروکتوز است.

سایر کودکان ممکن است به افزودنی‌های مصنوعی غذا مانند سولفیت‌ها، سایر نگهدارنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی واکنش نشان دهند.

تدوین شده با مشارکت شورای ملی آلرژی برای اطلاعات بیشتر در مورد آلرژی غذایی، به foodallergyaware.org.au مراجعه کنید.

national
allergy
council

عدم تحمل لاکتوز



کودکان دارای عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند لاکتوز (قند موجود در شیر) را هضم کنند.

علائم عدم تحمل لاکتوز شامل نفخ، گاز، درد شکم و اسهال است. عدم تحمل لاکتوز معمولاً موقتی است.

لاکتوز در محصولات بدون لاکتوز حذف شده است. کودکان دارای عدم تحمل لاکتوز می‌توانند از محصولات بدون لاکتوز استفاده کنند، اما کودکانی که به شیر آلرژی (حساسیت) دارند نمی‌توانند از این محصولات استفاده کنند.

به کودکانی که به شیر گاو آلرژی (حساسیت) دارند، شیر بدون لاکتوز یا لبنیات بدون لاکتوز ندهید.



برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان دارای عدم تحمل لاکتوز

جایگزین کردن محصولات حاوی لاکتوز در منوی غذایی شما

کودکان دارای عدم تحمل لاکتوز می‌توانند شیر بدون لاکتوز، ماست بدون لاکتوز و پنیر چدار معمولی مصرف کنند. جدول زیر چند نمونه از جایگزین‌های غذایی برای کودکان دارای عدم تحمل لاکتوز را ارائه می‌دهد.

محصولات شیر گاو	جایگزین پیشنهادی
شیر گاو	• شیر گاو بدون لاکتوز
ماست	• ماست بدون لاکتوز
پنیر	• پنیرهای سفت - پنیر چدار معمولی / پنیر چدار خوشمزه و پنیر پارمزان تقریباً هیچ لاکتوزی ندارد. خرید پنیر چدار، پنیر خوشمزه یا پارمزان بدون لاکتوز ضروری نیست. • پنیر خامه‌ای بدون لاکتوز • ریکوتا (Ricotta) بدون لاکتوز
مارگارین	• مارگارین معمولی معمولاً قابل تحمل است

چگونه دستورهای غذایی را برای عدم تحمل لاکتوز تغییر دهیم؟

در اینجا چند مثال از روش تغییر دستورهای غذا برای عدم تحمل لاکتوز آورده شده است. اگر تهیه غذای جداگانه لازم است، وعده‌های غذایی کودکان مبتلا به آلرژی و عدم تحمل غذایی را طوری تنظیم کنید که ظاهرشان شبیه وعده‌های غذایی سایر کودکان باشد. با این روش، کودکان دارای آلرژی و عدم تحمل غذایی احساس می‌کنند در زمان‌های صرف غذا در کنار سایر کودکان هستند.

تنقلات پخته‌شده در فر (شیرین یا شور)	شیردز پای (Shepherd's pie)	غذاهای پاستایی	کاری‌ها و خورش‌ها
			
از شیر و ماست بدون لاکتوز استفاده کنید	از شیر بدون لاکتوز استفاده کنید	از ریکوتای بدون لاکتوز استفاده کنید	بیشتر دستورهای غذا از شیر نارگیل استفاده می‌کنند و بنابراین لاکتوز ندارند
از پنیر یا ریکوتای بدون لاکتوز استفاده کنید می‌توان از پنیر چدار معمولی، پنیر خوشمزه یا پنیر پارمزان استفاده کرد	می‌توان از پنیر چدار معمولی، پنیر خوشمزه یا پنیر پارمزان استفاده کرد	می‌توان از پنیر چدار معمولی، پنیر خوشمزه یا پنیر پارمزان استفاده کرد	در بیشتر دستورهای تهیه خورش از شیر یا سایر فرآورده‌های لبنی مانند ماست و پنیر استفاده نمی‌شود
			اگر با ماست سرو می‌کنید، از ماست ساده بدون لاکتوز استفاده کنید





عدم تحمل فروکتوز

خردسال‌ها ممکن است هنگام مصرف زیاد میوه دچار اسهال شوند - به این حالت عدم تحمل فروکتوز گفته می‌شود.

فروکتوز قند طبیعی موجود در میوه‌ها و برخی سبزیجات است. بیشتر میوه‌ها سرشار از فروکتوز هستند.

بسیاری از کودکان مبتلا به عدم تحمل فروکتوز فقط باید از خوردن مقادیر زیاد میوه خودداری کنند.

مدیریت عدم تحمل فروکتوز

والدین یا مراقبان باید تحت راهنمایی متخصص سلامت خود باشند و رهنمودهای کتبی در مورد اینکه فرزندشان چه میوه‌هایی و به چه میزان می‌تواند تحمل کند را در اختیار مرکز خدمات مراقبتی خردسالان قرار دهند. کودکانی که دچار سوء جذب فروکتوز هستند، مقادیر متفاوتی از میوه را تحمل می‌کنند.

والدین یا مراقبان می‌توانند درخواست کنند که در مدت حضور فرزندشان در مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت به او میوه داده نشود تا بتوانند میزان مصرف میوه فرزندشان را در خانه کنترل کنند.

کودکانی که به عدم تحمل فروکتوز مبتلا هستند، معمولاً فقط باید میزان مصرف میوه را محدود کنند. سعی کنید برخی گزینه‌های تنقلات غیر از میوه را نیز اضافه کنید، برای مثال:

- بشقاب سبزیجات با بیسکویت‌های شور و پنیر
- برش سبزیجات
- مافین‌های اسفناج و پنیر
- اسکون‌های کدو حلواپی
- مافین هویج

سولفیت‌ها و سایر افزودنی‌های غذایی

برخی علائم عدم تحمل غذایی ناشی از افزودنی‌های غذایی هستند. سولفیت‌ها رایج‌ترین مواد نگهدارنده‌ای هستند که باعث بروز علائم عدم تحمل غذایی می‌شوند. سولفیت‌ها ممکن است به میوه‌های خشک، آب‌میوه، تنقلات میوه‌ای، سوسیس و سایر محصولات اضافه شوند.

اگر یک محصول غذایی حاوی سولفیت باشد، باید به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده روی برچسب آن محصول غذایی قید شود. سولفیت‌ها افزودنی‌های غذایی با شماره‌های ۲۲۰ تا ۲۲۸ هستند. برای اطلاعات بیشتر، به بخش «خواندن برچسب‌های مواد غذایی برای آلرژن‌های غذایی» در وب‌سایت «آگاه از آلرژی غذایی» (Food Allergy Aware) شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.

اگر متوجه شدید محصولی که استفاده می‌کنید حاوی سولفیت است، آن را به کودکی که دچار عدم تحمل سولفیت‌هاست ندهید.





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، دوره آنلاین مدیریت آلرژی‌ها و سایر الزامات تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم را تکمیل 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: عدم تحمل‌های غذایی

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 ایمنولوژی و آلرژی بالینی استرالیا (ASCIA) است و از وزارت بهداشت، معلولیت و سالمندی دولت استرالیا بودجه دریافت می‌کند.

national allergy council



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.