

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Không Dung nạp Thực phẩm (Food Intolerances)

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Không dung nạp thực phẩm không giống với dị ứng thực phẩm. Dị ứng thực phẩm là phản ứng của hệ thống miễn dịch với các protein cụ thể trong thực phẩm và có thể đe dọa tính mạng.
- Trẻ bị chứng không dung nạp thực phẩm có thể cảm thấy khó chịu, nhưng các triệu chứng này không đe dọa đến tính mạng.
- Một số trẻ không dung nạp thực phẩm không thể tiêu hóa thức ăn đúng cách. Hai ví dụ trong tờ thông tin này bao gồm chứng không dung nạp lactose và chứng không dung nạp fructose.
- Những trẻ khác có thể phản ứng với các chất phụ gia thực phẩm nhân tạo bao gồm chất sulfite và các chất bảo quản khác, cũng như màu nhân tạo.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ không dung nạp thực phẩm

Tờ thông tin này dành cho các đầu bếp và phụ bếp làm việc trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ.

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị và phục vụ thức ăn cho trẻ không dung nạp thực phẩm, hãy hoàn thành khóa học Kiểm soát các chứng dị ứng và các yêu cầu cho chế độ ăn uống khác trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ của Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh (Healthy Eating Advisory Services). Trong khóa học này, quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về việc kiểm soát chứng không dung nạp thực phẩm.



i

Điều quan trọng là phải trao đổi với cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ về tình trạng không dung nạp thực phẩm của trẻ.

Ngoài ra, chúng tôi khuyến nghị rằng quý vị nên có văn bản xác nhận từ nhà cung cấp dịch vụ y tế của trẻ về tình trạng không dung nạp thực phẩm và mức độ thực phẩm mà trẻ có thể dung nạp được.

Điều này đặc biệt quan trọng nếu nghi ngờ trẻ có thể không dung nạp nhiều loại thực phẩm, nhằm tránh việc kiêng cử thức ăn một cách không cần thiết.

Không dung nạp Lactose

Trẻ không dung nạp được lactose sẽ không thể tiêu hóa được lactose, một loại đường có trong sữa.

Các triệu chứng của chứng không dung nạp lactose bao gồm đầy hơi, đau bụng và tiêu chảy. Không dung nạp lactose thường chỉ là tạm thời.

Các sản phẩm không chứa lactose đã loại bỏ lactose. Trẻ không dung nạp lactose có thể dùng sản phẩm không chứa lactose, nhưng trẻ bị dị ứng sữa thì không thể dùng.



Không cho trẻ bị dị ứng sữa bò uống sữa không có lactose hoặc sử dụng các sản phẩm từ sữa không có lactose.

Lập kế hoạch cho bữa ăn dành cho trẻ không dung nạp lactose

Thay thế các sản phẩm chứa lactose trong thực đơn của quý vị

Trẻ không dung nạp lactose có thể dùng sữa không chứa lactose, sữa chua không chứa lactose và phô mai cheddar thông thường. Bảng dưới đây cung cấp một số ví dụ về thực phẩm thay thế cho trẻ không dung nạp lactose.

Sản phẩm sữa bò	Đề xuất thay thế
Sữa bò	Sữa bò không chứa lactose
Sữa chua	Sữa chua không có lactose
Phô mai	- Phô mai cứng – phô mai cheddar thông thường/phô mai tasty (phô mai có vị đậm đà), phô mai parmesan hầu như không chứa lactose. Không nhất thiết phải mua phô mai cheddar, phô mai tasty hay phô mai parmesan không chứa lactose. - Kem phô mai không có lactose - Ricotta không có lactose
Margarin (Bơ thực vật)	Margarin (Bơ thực vật) thông thường thường được dung nạp

Cách thay đổi công thức nấu ăn cho người không dung nạp lactose

Sau đây là một số ví dụ về cách thay đổi công thức nấu ăn cho người không dung nạp lactose. Nếu cần một bữa ăn riêng, hãy chuẩn bị bữa ăn cho trẻ bị dị ứng và không dung nạp giống như bữa ăn dành cho những trẻ còn lại. Bằng cách này, trẻ bị dị ứng và không dung nạp sẽ cảm thấy họ hòa nhập với bạn bè trong các bữa ăn.

Cà ri và món hầm	Các món mì ống/nui (pasta)	Bánh pie nhân thịt cừu	Đồ ăn nhẹ nướng (ngọt hoặc mặn)
			
Hầu hết các công thức nấu cà ri đều sử dụng nước cốt dừa và do đó không chứa lactose	Sử dụng ricotta không có lactose	Sử dụng sữa không có lactose	Sử dụng sữa và sữa chua không chứa lactose
Hầu hết các công thức nấu món hầm không sử dụng sữa hoặc các sản phẩm khác từ sữa như sữa chua và phô mai	Có thể sử dụng phô mai cheddar thông thường, phô mai tasty hoặc phô mai parmesan	Có thể sử dụng phô mai cheddar thông thường, phô mai tasty hoặc phô mai parmesan	Sử dụng phô mai không chứa lactose hoặc ricotta không chứa lactose. Có thể sử dụng phô mai cheddar thông thường, phô mai tasty hoặc phô mai parmesan
Nếu dùng với sữa chua, hãy dùng sữa chua không chứa lactose			



Không dung nạp fructose

Trẻ nhỏ có thể bị tiêu chảy khi ăn quá nhiều trái cây – tình trạng này được gọi là không dung nạp fructose.

Fructose là loại đường tự nhiên có trong trái cây và một số loại rau củ. Hầu hết các loại trái cây đều có hàm lượng fructose cao.

Nhiều trẻ em bị chứng không dung nạp fructose chỉ cần tránh ăn nhiều trái cây.



Kiểm soát chứng không dung nạp fructose

Cha mẹ hoặc người chăm sóc nên được chuyên gia y tế hướng dẫn và nên cung cấp hướng dẫn bằng văn bản cho các trung tâm giữ trẻ về loại trái cây nào và lượng trái cây mà trẻ có thể dung nạp. Trẻ bị kém hấp thu fructose có thể dung nạp được lượng trái cây khác nhau.

Cha mẹ hoặc người chăm sóc có thể yêu cầu không cho trẻ ăn trái cây trong thời gian ở nhà trẻ để họ có thể kiểm soát lượng trái cây cho trẻ ăn ở nhà.

Trẻ không dung nạp fructose thường chỉ cần hạn chế lượng trái cây mà trẻ ăn. Cố gắng đưa vào một số lựa chọn đồ ăn nhẹ khác ngoài trái cây, ví dụ:

- rau củ ăn kèm với bánh quy mặn và phô mai
- lát rau
- muffin có rau bina và phô mai
- bánh scone bí ngô
- muffin cà rốt

Sulfit và các chất phụ gia thực phẩm khác

Một số triệu chứng không dung nạp thực phẩm là do chất phụ gia thực phẩm gây ra. Sulfit là chất bảo quản phổ biến nhất gây ra các triệu chứng không dung nạp. Sulfit có thể được thêm vào vào trái cây sấy khô, nước ép trái cây, đồ ăn nhẹ từ trái cây, xúc xích và các sản phẩm khác.

Nếu thực phẩm có chứa sulfit, chất này phải được liệt kê trên nhãn thực phẩm như một thành phần nguyên liệu. Sulfit là chất phụ gia thực phẩm số 220-228. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo phần [đọc nhãn thực phẩm để biết chất gây dị ứng trong thực phẩm](#) trên trang mạng Nhận biết về Dị ứng Thực phẩm (Food Allergy Aware) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng.

Nếu quý vị thấy sản phẩm mình đang sử dụng có thành phần là sulfit thì không nên cho trẻ không dung nạp sulfit dùng sản phẩm này.





Các nguồn tài liệu và thông tin hữu ích khác

Để biết thêm thông tin, hãy hoàn tất khóa học trực tuyến Kiểm soát các chứng dị ứng và các yêu cầu cho chế độ ăn uống khác trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ của Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh.

Hỗ trợ và thông tin bổ sung

Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh (Healthy Eating Advisory Services):

- Dịch vụ Giữ Trẻ
- Công thức nấu ăn
- Hướng dẫn lập thực đơn bữa ăn tại trung tâm giữ trẻ cả ngày
- Mô-đun trực tuyến: không dung nạp thực phẩm

Hội đồng Quốc gia về Dị ứng (National Allergy Council):

- Khóa đào tạo Tất cả các Chất Gây dị ứng cho lĩnh vực Giáo dục và Giữ Trẻ
- Trung tâm Tài liệu về các Chất Gây dị ứng (phần Giáo dục và Giữ Trẻ)



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị

Truy cập trang mạng của chúng tôi:

heas.health.vic.gov.au

☎ 1300 225 288

✉ heas@nutritionaustralia.org.au

Do Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh cùng hợp tác với Hội đồng Quốc gia về Dị ứng biên soạn.



Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh được Tổ chức Quốc gia về Dinh dưỡng cung cấp, với sự hỗ trợ từ Chính phủ Victoria.



Hội đồng Quốc gia về Dị ứng là sự hợp tác của Tổ chức hỗ trợ về chứng Dị ứng và Sốc Phản vệ của Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia) và Hiệp hội về Dị ứng và Miễn dịch Lâm sàng của Úc-Tân Tây Lan (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCI)) và nhận tài trợ từ Bộ Y Tế, Khuyết Tật Và Cao Niên của Chính phủ Úc.

**Để nhận tài liệu này ở định dạng có thể truy cập được
xin gọi đến 1300 22 52 88 hoặc email tới heas@nnf.org.au**



Bản quyền © Tiểu bang Victoria 2025.

Trừ khi có chỉ dẫn khác, hình ảnh trong tài liệu này chỉ hiển thị mô hình và bối cảnh minh họa và không nhất thiết mô tả các dịch vụ, cơ sở hoặc người nhận dịch vụ trên thực tế. Tài liệu này có thể chứa những hình ảnh của Thổ dân và người dân Đảo Torres Strait đã khuất. Trong tài liệu này, "Thổ dân" dùng để chỉ cả Thổ dân và người dân Đảo Torres Strait. "Người Bản địa" hoặc "Koori/Koorie" được giữ lại khi đó là một phần của tiêu đề báo cáo, chương trình hoặc trích dẫn.