

## تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

### حساسية الفول السوداني والمكسرات

العربية | Arabic

## تقديم الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات

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

يجب أن تؤخذ جميع أنواع الحساسية الغذائية على محمل الجد، وأن يعرف الموظفون كيفية التعامل مع رد الفعل التحسسي. للحصول على معلومات وإرشادات حول كيفية التعامل مع حساسية الأطعمة، راجع إرشادات أفضل الممارسات للوقاية والتعامل مع الحساسية المفرطة في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم.

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية، أكمل [الدورة الشاملة للحساسية عن مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية الخاصة بالمجلس الوطني](#) وحمل الكتيب الشامل الصادر عن المجلس الوطني للحساسية عن [مسيبات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية](#).

يجب بعد ذلك إكمال دورة التعامل مع الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في [مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم](#)، التابعة للخدمة الاستشارية للأكل الصحي. ستجد في هذه الدورة وحدة خاصة بإدارة حساسية الفول السوداني أو المكسرات.

## معلومات أساسية



← يجب عدم تقديم الفول السوداني للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو أي أطعمة تحتوي على الفول السوداني.

← تجنب تقديم المكسرات للأطفال الذين يعانون من حساسية المكسرات أو أي طعام يحتوي عليها.

← تشمل المكسرات اللوز والجوز البرازيلي والكاجو والبندق والمكاديميا والجوز الأمريكي والصنوبر والفسق والجوز.

← قد يعاني بعض الأطفال من حساسية تجاه واحد أو أكثر من المكسرات.

يجب تجنب الفول السوداني والمكسرات بشدة للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني والمكسرات أثناء حضور خدمة الطفولة المبكرة.

يجب إعطاء الأطفال الذين يتحملون كميات صغيرة من الفول السوداني أو المكسرات كجزء من برنامج علاج الحساسية الطبية هذه الأطعمة في المنزل فقط.



## قراءة ملصقات الطعام للفول السوداني والمكسرات

من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعبأة للفول السوداني والمكسرات كـمكوّن.

يجب عليك أيضًا التحقق من وجود ملصقات احترازية لمسببات الحساسية للفول السوداني والمكسرات، على سبيل المثال عبارات "قد تكون موجودة" أو "قد تحتوي على". تجنب إعطاؤها للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات.

إذا لاحظت عدم احتواء الطعام على ملصق، فاطلب من المورد نموذج معلومات المنتج.

يجب عليك قراءة ملصقات الطعام الخاصة بالفول السوداني أو المكسرات كـمكوّن في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند تسليمه، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية الفول السوداني والمكسرات.

للمزيد من المعلومات، راجع قسم قراءة ملصقات الطعام لمسببات الحساسية الغذائية على موقع الوعي بحساسية الطعام Food Allergy Aware الإلكتروني التابع للمجلس الوطني للحساسية.

i



### قراءة ملصقات حساسية الفول السوداني أو المكسرات أو السمسم أو الترمس

**المكونات:** شوفان الحبوب الكاملة (60٪)، سكر، زيوت نباتية، عسل، ملح، دبس، مستحلب (الصويا)، وخميرة.

**يحتوي على:** الصويا والغلوتين.

**قد يوجد:** السمسم واللوز والبندق.

تحقق من وجود مسببات الحساسية في ملصقات المسببات الاحترازية الحساسية ("قد يكون موجودًا")

تحقق من وجود الفول السوداني أو المكسرات أو السمسم أو الترمس في المكونات

**المكونات:** شوفان القمح، دقيق القمح الكامل، العسل، جوز الهند، الزبدة (الحليب)، اللوز، جوز المكاديميا، السمسم، الفول السوداني، بيكرونات الصوديوم.

**يحتوي على:** القمح والغلوتين والحليب واللوز المكاديميا والسمسم والفول السوداني

تحقق من وجود مسببات الحساسية في الملصق ("يحتوي على")

## مراجعة قائمة الطعام للفول السوداني والمكسرات

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الفول السوداني أو المكسرات، أو التي يحتمل أن تحتوي على الفول السوداني والمكسرات كمكونات، مذكورة أدناه. تحقق من إرشادات تخطيط قائمة الطعام بمراكز الرعاية النهارية الطويلة للحصول على مزيد من المعلومات حول الأطعمة التي يجب تضمينها في قائمة الطعام لديك لأن بعض الأطعمة المدرجة كأمثلة لا تفي بإرشادات تخطيط قائمة الطعام.

مجموعة الغذاء	الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الفول السوداني أو المكسرات أو يحتمل أن تحتوي عليها. تحقق دائمًا من الملصق.
الفول السوداني	<ul style="list-style-type: none"> <li>الفول السوداني</li> <li>زبدة الفول السوداني</li> <li>معجون الفول السوداني</li> <li>دقيق الفول السوداني</li> <li>رقائق الريفين</li> <li>زيت الفول السوداني</li> <li>المكسرات المطحونة</li> <li>صلصة الفول السوداني</li> <li>صلصة ساتيه</li> <li>حبوب الإفطار</li> <li>قطع الموسلي</li> <li>مزيج المكسرات المتنوعة</li> <li>بعض البسكويت والكعك والحلويات</li> </ul>
المكسرات	<ul style="list-style-type: none"> <li>اللوز</li> <li>الفسقن البرازيلي</li> <li>الكاجو</li> <li>البندق</li> <li>مكسرات المكاديميا</li> <li>جوز البقان</li> <li>الصنوبر</li> <li>الفسقن</li> <li>الجوز</li> <li>المكسرات المطحونة أو وجبات المكسرات</li> <li>المكسرات المشكّلة</li> <li>حبوب الإفطار</li> <li>قطع الموسلي</li> <li>مزيج المكسرات المتنوعة</li> <li>بعض أنواع الشوكولاتة</li> <li>طحين اللوز</li> <li>زبدة اللوز</li> <li>معجون أو زبدة ABC (لوز، الفسقن البرازيلي، كاجو)</li> <li>معجون أو زبدة الكاجو</li> <li>الفتائر، الكعك الخالي من الدقيق - قد يحتوي على طحين اللوز</li> <li>البقلاوة</li> <li>مرزبانية (تحتوي على اللوز)</li> <li>النوجا، الفدج</li> <li>نوتيل</li> <li>بسكويت يحتوي على المكسرات، مثل أماريتي والمعكرون والفلورنتين</li> <li>شوكولا المكسرات</li> <li>البيستو</li> <li>بعض البسكويت والكعك والحلويات</li> </ul>

لا يجب تجنب جميع الأطعمة التي تحتوي على كلمة "المكسرات".



الأطعمة التي لا تحتاج إلى تجنب	
جوز الهند	لا يعد جوز الهند من المكسرات. لا يلزم تجنب جوز الهند ومنتجات جوز الهند الأخرى عند الأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات.
جوزة الطيب	جوزة الطيب ليست مكسرات. جوزة الطيب ومنتجات جوزة الطيب الأخرى، لا تحتاج إلى تجنبها عند الأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات.
كستناء الماء	كستناء الماء ليست مكسرات. لا يلزم تجنب كستناء الماء عند الأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات.
البقوليات والعدس والحمص	تأتي البقوليات والعدس والحمص من نفس فصيلة الفول السوداني. ومع ذلك، لديهم بروتينات مختلفة. لا يحتاج الأطفال المصابون بحساسية الفول السوداني لتجنب البقوليات والعدس والحمص إلا إذا كانوا يعانون من حساسية تجاهها.

## التخطيط لوجبات الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات

على الرغم من أن الفول السوداني والمكسرات مصدر جيد للبروتين وبعض الفيتامينات والمعادن، إلا أنها ليست مجموعة غذائية رئيسية للأطفال. لن تؤثر إزالتها من قائمة الطعام على المدخول الغذائي الإجمالي لمعظم الأطفال.

لذلك تختار معظم المراكز استبعاد الفول السوداني والمكسرات من قائمة الطعام لديها لجميع الأطفال. هذه استراتيجية مقبولة لإدارة المخاطر. يعتبر الفول السوداني والمكسرات أيضًا من أخطر الاختناق وتنتشر معاجين الجوز بسهولة بين الأطفال ويصعب تنظيفها تمامًا.

يمكن للأطفال الذين ليس لديهم حساسية من الفول السوداني والمكسرات تناولها في المنزل.



للحصول على أفكار لاستبدال الطعام، راجع أداة استبدال المكونات التابعة للمجلس الوطني للحساسية للأطعمة التي يمكنك استخدامها كبديل الفول السوداني والمكسرات في الوصفات.

i

## تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني والمكسرات

يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية الفول السوداني أو المكسرات أن يتفاعلوا مع كميات صغيرة جدًا من الفول السوداني أو الجوز في طعامهم.

تأكد من أن لديك عمليات جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع خطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي تحتوي على الفول السوداني أو المكسرات.

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- تخزين الطعام بشكل آمن ضد الحساسية
- منع التلوث المتبادل لمسببات الحساسية الغذائية أثناء الطهي والتقديم
- غسل اليدين أو تغيير القفازات بين التعامل مع الأطعمة المختلفة.





## نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

[heas.health.vic.gov.au](http://heas.health.vic.gov.au)

1300 225 288 ☎

[heas@nutritionaustralia.org.au](mailto:heas@nutritionaustralia.org.au) ✉

## المزيد من الموارد المفيدة والمعلومات



للمزيد من المعلومات، راجع تدريب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابع للمجلس الوطني للحساسية و كتيب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم، ودورة إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابعة للخدمات الاستشارية للأكل الصحي عبر الإنترنت.

### للمزيد من المعلومات والدعم

#### الخدمة الاستشارية للأكل الصحي:

- خدمات الطفولة المبكرة
- الوصفات
- إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة
- وحدة عبر الإنترنت: حساسية الفول السوداني والمكسرات والسّمسم

#### 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.



تلقي هذا المستند بتنسيق يسهل الوصول إليه اتصل على الرقم  
1300 22 52 88 أو بالبريد الإلكتروني [heas@nnf.org.au](mailto: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" عندما تكون جزءًا من عنوان تقرير أو برنامج أو اقتباس.