

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

آلرژی به بادام زمینی و مغز (آجیل) درختی

فارسی | Farsi

ارائه غذا و نوشیدنی به کودکانی که به بادام زمینی یا آجیل درختی (حساسیت) دارند

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

همه آلرژی‌های 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 آلرژن‌ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی را تکمیل کنید و جزوه «همه چیز درباره آلرژن‌ها در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» شورای ملی آلرژی را دانلود کنید.

سپس باید دوره مدیریت آلرژی‌ها و سایر الزامات تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم تکمیل شود. شما در این دوره، یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت آلرژی به بادام زمینی یا آجیل درختی خواهید یافت.

اطلاعات کلیدی



← به کودکانی که به بادام زمینی آلرژی (حساسیت) دارند، نباید بادام زمینی یا هر غذایی که حاوی بادام زمینی باشد، داده شود.

← به کودکانی که به آجیل درختی آلرژی (حساسیت) دارند، نباید آجیلی که به آن حساسیت دارند یا هر غذایی که حاوی آن باشد، داده شود.

← مغز (آجیل)‌های درختی شامل بادام، آجیل برزیلی، بادام هندی، فندق، ماکادمیا، گردوی آمریکایی، مغز کاج، پسته و گردو هستند.

← برخی کودکان ممکن است به یک یا چند مغز (آجیل) آلرژی (حساسیت) داشته باشند.

کودکانی که به بادام زمینی و مغز (آجیل) درختی آلرژی دارند، هنگام حضور در مراکز خدمات مراقبتی خردسالان باید کاملاً از مصرف بادام زمینی و آجیل درختی پرهیز کنند.

کودکانی که مقادیر کمی بادام زمینی یا آجیل درختی را به عنوان بخشی از برنامه درمان پزشکی آلرژی تحمل می‌کنند، باید این مواد غذایی را فقط در خانه مصرف کنند.



خواندن برچسب‌های مواد غذایی از نظر آلرژی به بادام زمینی و مغز (آجیل) درختی



مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی‌شده را از نظر وجود بادام‌زمینی و آجیل درختی به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده بررسی کنید.

شما همچنین باید برچسب هشدار آلرژن مربوط به بادام‌زمینی و آجیل‌های درختی، مانند عبارات «ممکن است وجود داشته باشد» یا «ممکن است حاوی باشد» را نیز بررسی کنید. این غذاها نباید به کودکانی که به بادام زمینی یا آجیل درختی آلرژی (حساسیت) دارند داده شود.

اگر متوجه شدید غذایی برچسب ندارد، فرم اطلاعات محصول را از تأمین‌کننده بخواهید.

شما 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 بادام زمینی و مغز (آجیل) درختی آلرژی (حساسیت) دارد، باید برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود بادام زمینی و آجیل درختی مطالعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به «خواندن برچسب‌های غذایی برای آلرژن‌های غذایی» در وبسایت آگاه از آلرژی غذایی شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.



خواندن برچسب‌ها از نظر آلرژی به بادام‌زمینی، مغزها (آجیل) درختی، کنجد یا لوبین

مواد تشکیل‌دهنده: جو دوسر سبوس‌دار (۶۰٪)، شکر، روغن‌های گیاهی، عسل، نمک، شیره نبات، امولسیفایر (سویا)، عامل وراژنده.

حاوی: سویا، گلوتن.

ممکن است وجود داشته باشد: کنجد، بادام، فندق.

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

فهرست مواد تشکیل‌دهنده را از نظر وجود بادام‌زمینی، انواع خاصی از مغزها (آجیل) درختی، کنجد یا لوبین بررسی کنید.

مواد تشکیل‌دهنده: جو دوسر با گندم، آرد گندم کامل، عسل، نارگیل، کره (شیر)، بادام، ماکادمیا، آجیل، کنجد، بادام زمینی، جوش شیرین.

شامل: گندم، گلوتن، شیر بادام، ماکادمیا، کنجد، بادام زمینی.

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

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود بادام زمینی و آجیل درختی

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی بادام زمینی یا مغز (آجیل) درختی هستند یا احتمال دارد بادام زمینی یا آجیل درختی به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده در آنها وجود داشته باشد، در زیر فهرست شده‌اند. برای اطلاعات بیشتر در مورد غذاهایی که باید در منوی خود بگنجانید، رهنمودهای برنامه‌ریزی منو برای مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت را بررسی کنید زیرا برخی غذاهای ذکر شده در مثال، با رهنمودهای برنامه‌ریزی منو مطابقت ندارند.

گروه غذایی	غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی بادام زمینی یا مغز (آجیل)های درختی هستند یا احتمال دارد حاوی آنها باشند. همواره برچسب را بررسی کنید.
بادام زمینی	- بادام زمینی - کره بادام زمینی - رب بادام زمینی - آرد بادام زمینی - پرک رن (Rhen) - روغن بادام زمینی - مغز (آجیل) های آسیاب شده - سس بادام زمینی - سس ساتای - غلات صبحانه - میوزلی بارها - مخلوط‌های خشکبار و میوه خشک - برخی بیسکویت‌ها، کیک‌ها و دسرها
مغز (آجیل) های درختی	- بادام - فندق برزیلی - بادام هندی - فندق - ماکادمیا - گردوی آمریکایی (Pecan) - دانه کاج - پسته - گردو - آجیل خرد شده یا پودرهای آجیل - آجیل مخلوط - غلات صبحانه - میوزلی بارها - مخلوط‌های خشکبار و میوه خشک - برخی شکلات‌ها - آرد بادام - کره بادام - رب/کره ABC (بادام، آجیل برزیلی، بادام هندی) - رب/کره بادام هندی - فریاند، کیک‌های بدون آرد - ممکن است حاوی آرد بادام باشند - باقلا - مارزپان (حاوی بادام) - نوقا، فاج - نوتلا - بیسکویت‌هایی که حاوی مغز (آجیل) هستند، مانند آمارتی، ماکارون، بیسکویت فلورنتین - پرالین - پستو - برخی بیسکویت‌ها، کیک‌ها و دسرها

نیازی به پرهیز از همه غذاهایی که کلمه «مغز» یا «آجیل» در نام آنها وجود دارد، نیست.



مواد غذایی که نیازی به پرهیز از آنها نیست	
نارگیل	نارگیل جزو مغزها (آجیل‌ها) نیست. کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی یا آجیل درختی نیازی به پرهیز از مصرف نارگیل و سایر محصولات نارگیل ندارند.
جوز هندی (Nutmeg)	جوز هندی یک آجیل درختی نیست. کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی یا آجیل درختی نیازی به پرهیز از مصرف جوز هندی و سایر محصولات جوز هندی ندارند.
شاه بلوط آبی (Water Chestnuts)	شاه بلوط آبی، مغز (آجیل) نیست. کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی یا آجیل درختی نیازی به پرهیز از مصرف شاه بلوط آبی (Water chestnuts) ندارند.
حبوبات، عدس، نخود	حبوبات، عدس و نخود از همان خانواده بادام زمینی هستند. با این حال، آنها پروتئین‌های متفاوتی دارند. کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی نیازی به پرهیز از مصرف حبوبات، عدس و نخود ندارند، مگر آن که به آنها آلرژی داشته باشند.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی یا آجیل درختی

بادام زمینی و مغز (آجیل) های درختی منبع خوبی از پروتئین، برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، اما گروه غذایی اصلی برای کودکان محسوب نمی‌شوند. حذف آن‌ها از منو تأثیری بر دریافت کلی مواد مغذی برای بیشتر کودکان نخواهد داشت.

بنابراین، اکثر مراکز ترجیح می‌دهند بادام زمینی و آجیل درختی را از منوی خود برای همه کودکان حذف کنند. این یک راهبرد قابل قبول مدیریت ریسک است. بادام زمینی و آجیل درختی همچنین خطر خفگی دارند و رب‌های تهیه‌شده از مغز (آجیل) ها به راحتی بین کودکان منتقل می‌شوند و تمیز کردن کامل آن‌ها دشوار است.

کودکانی که به بادام زمینی یا آجیل درختی آلرژی (حساسیت) ندارند، می‌توانند آن‌ها را در خانه مصرف کنند.



برای ایده‌های جایگزین کردن غذا، به [اینجا جایگزینی مواد تشکیل‌دهنده شورای ملی آلرژی](#) مراجعه کنید تا غذاهایی که می‌توانید به جای بادام زمینی و آجیل درختی در دستور غذا استفاده کنید را ببینید.

i

انبار کردن، تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی و آجیل درختی

کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به بادام زمینی یا آجیل درختی ممکن است به مقدار بسیار کمی از بادام زمینی یا آجیل درختی در غذای خود واکنش نشان دهند.

مطمئن شوید که فرآیندهای مناسبی برای مدیریت آلرژن‌های غذایی دارید تا از خطر آلودگی متقابل با غذاهای حاوی بادام زمینی یا آجیل درختی 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 بادام زمینی، آجیل درختی، کنجد و لوبین

شورای ملی آلرژی (National Allergy Council):

- دوره آموزشی «همه چیز درباره آلرژن‌ها» ویژه مراکز آموزش و مراقبت از کودکان
- مراکز 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.



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



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.