

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Dị ứng Đậu phộng (Peanut) và các loại Hạt cây (Tree Nut)

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Trẻ bị dị ứng với đậu phộng không được ăn đậu phộng hoặc bất kỳ thực phẩm nào có chứa đậu phộng.
- Trẻ bị dị ứng với các loại hạt cây không được ăn loại hạt cây mà trẻ bị dị ứng hoặc bất kỳ thực phẩm nào có chứa các loại hạt này.
- Các loại hạt cây gồm có hạnh nhân, hạt Brazil, hạt điều, hạt phỉ, hạt mắc ca, hạt hồ đào, hạt thông, hạt dẻ cười và hạt óc chó.
- Một số trẻ có thể bị dị ứng với một hoặc nhiều loại hạt.



Trẻ bị dị ứng với đậu phộng và các loại hạt cây nên tuyệt đối tránh ăn đậu phộng và các loại hạt cây khi các em đến nhà trẻ.

Trẻ dung nạp một lượng nhỏ đậu phộng hoặc các loại hạt cây như một phần của chương trình điều trị dị ứng y tế chỉ nên được cho ăn những loại thực phẩm đó ở nhà.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ bị dị ứng với đậu phộng hoặc các loại hạt cây

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

Mọi trường hợp dị ứng thực phẩm đều phải được quan tâm một cách nghiêm túc và nhân viên phải biết cách xử lý đối với phản ứng dị ứng. Để biết thông tin và hướng dẫn về cách kiểm soát dị ứng thực phẩm, hãy xem [hướng dẫn Thực hành Tốt nhất](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng đối với việc phòng ngừa và kiểm soát sốc phản vệ trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ.

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng thực phẩm, hãy hoàn thành khóa học [Tất cả về chất gây dị ứng dành cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và tải xuống [tập sách Tất cả về chất gây dị ứng dành cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng.

Sau đó, quý vị nên 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 cách kiểm soát [chứng dị ứng đậu phộng \(peanut\) hoặc các loại hạt cây \(tree nut\)](#).

Được biên soạn với sự hợp tác của [Hội đồng Quốc gia về Dị ứng \(National Allergy Council\)](#).

Để biết thêm thông tin về dị ứng thực phẩm, hãy truy cập foodallergyaware.org.au.

**national
allergy
council**

Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem có đậu phộng và các loại hạt cây trong nguyên liệu không

Điều quan trọng là phải kiểm tra nhãn của tất cả các loại thực phẩm đóng gói để tìm xem đậu phộng và các loại hạt cây có chứa trong thành phần nguyên liệu hay không.

Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn cảnh báo để tìm xem có chất gây dị ứng là đậu phộng và các loại hạt cây hay không, ví dụ như các tuyên bố "có thể có" hoặc "có thể chứa" được ghi trên nhãn. Trẻ bị dị ứng với đậu phộng hoặc các loại hạt cây không được ăn những loại thực phẩm này.

Nếu quý vị thấy thực phẩm không có nhãn, hãy hỏi xin nhà cung cấp bằng thông tin về thành phần nguyên liệu của thực phẩm.

Quý vị nên đọc nhãn thực phẩm để tìm xem trong thành phần nguyên liệu của thực phẩm có chứa đậu phộng hoặc các loại hạt cây hay không mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận hàng, khi phục vụ thức ăn hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị dị ứng với đậu phộng và các loại hạt cây.



i 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.

Kiểm tra xem có đậu phộng, các loại hạt cây cụ thể, mè hoặc đậu lu-pin trong thành phần nguyên liệu của thực phẩm hay không

Đọc nhãn để xem có chất gây dị ứng như đậu phộng, hạt cây, mè hoặc đậu lu-pin không



NGUYÊN LIỆU: Lúa mì yến mạch, bột mì nguyên cám, mật ong, dừa, bơ (sữa), hạnh nhân, hạt mắc ca, mè, đậu phộng, baking soda.

CHỨA: Lúa mì, chất gluten, sữa, hạnh nhân, hạt mắc ca, mè, đậu phộng

NGUYÊN LIỆU: Yến mạch nguyên hạt (60%), đường, dầu thực vật, mật ong, muối, mật mía đường, chất nhũ hóa (đậu nành), chất tạo nở.

CHỨA: Đậu nành, gluten.

CÓ THỂ CÓ: Mè, hạnh nhân, hạt phỉ.

Kiểm tra xem có các chất gây dị ứng trong câu tóm tắt như ('chứa') ghi ở trên nhãn thực phẩm

Kiểm tra xem trên nhãn có ghi câu ('có thể có') để cảnh báo về các chất gây dị ứng không

Nguồn hình ảnh về nhãn thực phẩm: Hội đồng Quốc gia về Dị ứng

Xem lại thực đơn của quý vị để tìm xem có thực phẩm nào chứa đậu phộng và các loại hạt cây không

Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm và đồ uống có chứa đậu phộng hoặc các loại hạt cây, hoặc có khả năng chứa đậu phộng và các loại hạt cây trong thành phần nguyên liệu. Kiểm tra [Hướng dẫn lập thực đơn cho trung tâm giữ trẻ cả ngày](#) để biết thêm thông tin về các loại thực phẩm cần đưa vào thực đơn vì một số loại thực phẩm được liệt kê làm ví dụ có thể không đáp ứng được hướng dẫn lập thực đơn.

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm và đồ uống có chứa hoặc có khả năng chứa đậu phộng hoặc các loại hạt cây. Luôn kiểm tra nhãn thực phẩm.		
Đậu phộng	- Đậu phộng - Bơ đậu phộng - Đậu phộng ở dạng sệt - Bột đậu phộng - Bánh rhen chiên (Rhen flakes)	- Dầu đậu phộng - Các loại hạt mọc trong đất - Xốt đậu phộng - Xốt sa tế - Ngũ cốc ăn sáng	- Thanh Muesli - Hỗn hợp các loại hạt và nho khô - Một số bánh bích quy (biscuits), bánh ngọt (cakes), món tráng miệng
Các loại Hạt Cây (Tree Nuts)	- Hạnh nhân (Almonds) - Hạt Brazil (Brazil nuts) - Hạt điều (Cashews) - Hạt phỉ (Hazelnuts) - Hạt mắc ca (Macadamia nuts) - Hồ đào (Pecans) - Hạt thông (Pine nuts) - Hạt dẻ cười (Pistachio) - Quả óc chó (Walnuts) - Hạt nghiền hoặc hạt được nghiền còn vỏ - Các loại hạt hỗn hợp	- Ngũ cốc ăn sáng - Thanh Muesli - Hỗn hợp các loại hạt và nho khô - Một số sô cô la - Hạnh nhân nghiền thô - Bơ hạnh nhân - Bơ/dạng sệt của ba loại hạt ABC (hạnh nhân, hạt Brazil, hạt điều) - Bơ/dạng sệt của hạt điều - Friand, bánh cake không có bột – có thể chứa bột hạnh nhân	- Bánh baklava - Marzipan (có chứa hạnh nhân) - Nu-ga, kẹo mềm - Nutella - Bánh bích quy (biscuits) có chứa các loại hạt, chẳng hạn như Amaretti, macaroons, Florentines - Kẹo praline - Pesto - Một số bánh bích quy (biscuits), bánh ngọt (cakes), món tráng miệng



Không phải tất cả các loại thực phẩm có chứa từ ngữ “hạt” đều cần phải tránh.

Những thực phẩm không cần phải tránh	
Dừa	Dừa không phải là loại hạt. Trẻ bị dị ứng với đậu phộng hoặc các loại hạt khác không cần phải tránh ăn dừa và các sản phẩm được chế biến từ dừa.
Hạt nhục đậu khấu (Nutmeg)	Nhục đậu khấu (Nutmeg) không phải là một loại hạt cây. Trẻ bị dị ứng với đậu phộng hoặc các loại hạt khác không cần phải tránh ăn hạt nhục đậu khấu (nutmeg) và các sản phẩm được chế biến từ hạt nhục đậu khấu.
Hạt dẻ nước (Water Chestnut)	Hạt dẻ nước không phải là loại hạt. Trẻ bị dị ứng với đậu phộng hoặc các loại hạt cây không cần phải tránh ăn hạt dẻ nước (water chestnuts).
Các loại đậu (legumes), đậu lăng (lentils), đậu gà (chickpeas)	Các loại đậu (legumes), đậu lăng, đậu gà đều thuộc họ đậu phộng. Tuy nhiên, chúng có protein khác nhau. Trẻ bị dị ứng đậu phộng không cần phải tránh các loại đậu (legumes), đậu lăng và đậu gà trừ khi trẻ bị dị ứng với chúng.

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ bị dị ứng đậu phộng hoặc các loại hạt cây

Mặc dù đậu phộng và các loại hạt cây là nguồn cung cấp protein, một số loại vitamin và khoáng chất tốt, nhưng chúng không phải là nhóm thực phẩm chính giúp trẻ phát triển. Việc loại bỏ chúng khỏi thực đơn sẽ không ảnh hưởng đến tổng lượng dinh dưỡng hấp thụ của hầu hết các trẻ em.

Do đó, hầu hết các trung tâm đều chọn loại bỏ đậu phộng và các loại hạt cây khỏi thực đơn của tất cả các trẻ em. Đây là một chiến lược quản lý rủi ro có thể chấp nhận được. Đậu phộng và các loại hạt cây cũng có nguy cơ gây nghẹn và bột hạt dễ dàng bắn ra giữa các trẻ em và khó có thể làm sạch hoàn toàn.

Trẻ không bị dị ứng với đậu phộng và các loại hạt cây có thể ăn chúng ở nhà.

i

Để có các ý tưởng thay thế nguyên liệu của thực phẩm, hãy xem [Công cụ Thay thế Nguyên liệu](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng để biết những thực phẩm mà quý vị có thể dùng để thay thế đậu phộng và các loại hạt cây trong công thức nấu ăn.



Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng với đậu phộng và các loại hạt cây

Trẻ bị dị ứng với đậu phộng hoặc các loại hạt cây có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ đậu phộng hoặc các loại hạt cây trong thức ăn của chúng.

Đảm bảo quý vị có quy trình quản lý chất gây dị ứng trong thực phẩm có hiệu quả để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm chéo từ thực phẩm có chứa đậu phộng hoặc các loại hạt cây.

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- bảo quản thực phẩm một cách an toàn cho người bị dị ứng
- ngăn ngừa sự lây nhiễm chéo các chất gây dị ứng thực phẩm trong quá trình nấu nướng và phục vụ
- rửa tay hoặc thay găng tay giữa các lần chế biến thực phẩm khác nhau.





Các nguồn tài liệu và thông tin hữu ích khác

Để biết thêm thông tin, hãy xem khóa đào tạo Tất cả các Chất Gây Dị ứng dành cho lĩnh vực Giáo dục và Giữ trẻ của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và tập sách Tất cả các Chất Gây Dị ứng cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ, cũng như 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: dị ứng với đậu phộng (peanut), hạt cây (tree nut), mè và đậu lu-pin

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.

Healthy
Eating
Advisory
Service

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.

national
allergy
council

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 (ASCIA)) 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.