

## تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

### حساسية الصويا

Arabic | العربية

## تقديم الطعام والمشروبات للأطفال الذين يعانون من حساسية الصويا

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 دورة كل شيء عن مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية الخاصة بالمجلس الوطني للحساسية وحمل كتيب المجلس الوطني الشامل للحساسية كل شيء عن مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية.

يجب بعد ذلك إكمال دورة التعامل مع الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابعة لخدمة الاستشارية للأكل الصحي. ستجد في هذه الدورة وحدة خاصة للتعامل مع حساسية الصويا.

## معلومات أساسية



← يجب على الأطفال الذين يعانون من حساسية الصويا تجنب الصويا وجميع الأطعمة التي تحتوي على الصويا.

← يمكن أن تكون الصويا مكوناً في العديد من الأطعمة المعلبة، وهذا يشمل الخبز أو المرق أو مكعبات ومسحوق صلصة اللحم (جيري) والأطعمة النباتية أو بدائل اللحوم والصلصات وخلطات الحساء وخليط فطائر البانكيك والكعك.

← يجب تقديم حليب بديل للأطفال الذين يعانون من حساسية الصويا مع الكالسيوم المضاف. استشر والدي الطفل أو مقدمي الرعاية عن الحليب البديل المناسب له.



# قراءة ملصقات الطعام للصويا

من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعبئة بحثًا عن الصويا كملكوّن.

يجب عليك التحقق أيضًا من وجود ملصقات احترازية لمسببات الحساسية للصويا، كعبارات "قد تكون موجودة" أو "قد تحتوي على". يجب عدم إعطاء هذه المنتجات للأطفال الذين يعانون من حساسية الصويا.

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

يجب عليك قراءة ملصقات الطعام للصويا كملكوّن في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند تسليمه، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية الصويا.

يمكن لبعض الأطفال الذين يعانون من حساسية الصويا تحمل ليسيثين الصويا (مادة مضافة 322 من الصويا) وزيت الصويا - تحقق مع الآباء إذا كان هذا مناسبًا لأطفالهم. لا تعط الأطعمة التي تحتوي على هذه المكونات إلا إذا قمت بالتحقق مع والدي الطفل أولاً.



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 الصويا

تحقق من وجود الصويا في المكونات

**المكونات:** دقيق القمح، خميرة العجين (ماء، دقيق الجاودار)، دقيق القمح الكامل، ملح معالج باليود، خميرة.

**يحتوي على:** القمح، الغلوتين.

**قد يوجد:** الصويا، السمسم، البيض.

تحقق من وجود الصويا في الملصقات الاحترازية لمسببات الحساسية ("قد يكون موجودًا")

**المكونات:** نخالة القمح دقيق القمح الكامل (45٪)، ماء، دقيق قمح، خميرة، غلوتين القمح، خل، ملح معالج باليود، زيت الكانولا، دقيق الصويا، مستحلبات نباتية (472)، (481)، فيتامينات (بيامين، حمض الفوليك)، مساعدات معالجة (قمح).

**يحتوي على:** الصويا، الغلوتين، والقمح.

تحقق من وجود الصويا في الملخص ("يحتوي على")

## مراجعة لقائمة الطعام للصويا

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الصويا، أو التي يحتمل أن تحتوي على الصويا كمكوّن مذكورة أدناه. تحقق من إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة للحصول على مزيد من المعلومات عن الأطعمة التي يجب تضمينها في قائمة الطعام لأن بعض الأطعمة المدرجة كأمثلة لا تفي بإرشادات تخطيط القائمة.

مجموعة الغذاء	الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الصويا أو يحتمل أن تحتوي عليه. تحقق دائماً من الملصق.
الحليب والزبادي والجبن أو البدائل	<ul style="list-style-type: none"> <li>حليب الصويا</li> <li>جينة الصويا</li> <li>زبادي الصويا</li> <li>كاسترد الصويا</li> </ul>
اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات أو الفاصوليا	<ul style="list-style-type: none"> <li>التوفو (خثارة الفول)</li> <li>تمبيه</li> <li>بروتين نباتي محكم (TVP)</li> <li>فول الصويا</li> <li>ادامامي</li> </ul>
أطعمة الحبوب (الرقائق)	<ul style="list-style-type: none"> <li>معظم الخبز</li> <li>دقيق الصويا</li> <li>خليط دقيق الخبز</li> <li>خليط فطائر البانكيك</li> <li>حبوب الإفطار</li> <li>حبوب الرضع</li> </ul>
الفواكه والخضروات	<ul style="list-style-type: none"> <li>براعم فول الصويا</li> </ul>
تتبيلات السلطة والصلصات	<ul style="list-style-type: none"> <li>صلصة الصويا</li> <li>تماري</li> <li>صلصة ترياكاي</li> <li>معجون فول الصويا</li> <li>معجون ميسو</li> </ul>
غير ذلك	<ul style="list-style-type: none"> <li>حساء ميسو</li> <li>الشوكولاتة المكونة من الصويا</li> <li>آيس كريم الصويا</li> <li>البسكويت والكعك والمعجنات</li> </ul>

## التخطيط لوجبات الطعام للأطفال المصابين بحساسية الصويا

### استبدال الصويا في قائمة الطعام

لا ينبغي حظر الصويا من قائمة طعام مركز الرعاية النهارية الطويلة. تعتبر الأطعمة التي تحتوي على الصويا، مثل حليب الصويا وزبادي الصويا والتوفو، مصادر ممتازة للبروتين والطاقة والكالسيوم للأطفال الذين ليس لديهم حساسية من الصويا.

عند استبدال الصويا في قائمة الطعام لديك، تذكر أن تتحقق مما إذا كان الأطفال يعانون من حساسية غذائية أخرى وتأكد من أن البديل لا يحتوي على تلك المواد المسببة للحساسية.

فيما يلي قائمة بالبدائل المقترحة لاستخدامها بدلاً من الطعام الذي يحتوي على الصويا.



لمزيد من الأفكار، راجع أداة استبدال المكونات التابعة للمجلس الوطني للحساسية للأطعمة التي يمكنك استخدامها كبديل لحليب البقر.



يجب أن تحتوي بدائل الحليب النباتية على 100 مجم على الأقل لكل 100 مل من الكالسيوم.



منتج الصويا	البديل المقترح
حليب الصويا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حليب البقر</li> <li>• حليب الشوفان</li> <li>• حليب الأرز</li> <li>• حليب اللوز</li> </ul>
التوفو	<p>مصادر البروتين الأخرى مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اللحوم الحمراء الخالية من الدهون (لحم البقر ولحم الضأن ولحم الخنزير)</li> <li>• الدواجن الخالية من الدهون (دجاج ، ديك رومي)</li> <li>• السمك</li> <li>• البيض</li> <li>• البقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا</li> </ul>
ادامامي	<p>الفاصوليا أو البقوليات الأخرى مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الفاصوليا</li> <li>• الفاصوليا السوداء</li> <li>• الحمص</li> <li>• العدس</li> </ul>
صلصة الصويا أو الترياكي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صلصة ورشيسترشاير</li> <li>• بعض صلصات السمك أو المحار</li> <li>• أحماض جوز الهند</li> </ul>
الخبز الجاهز (يحتوي على دقيق الصويا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معظم أنواع الخبز المسطح مثل خبز البيتا والخبز الجبلي والروقي والنان</li> <li>• كرميبت</li> <li>• الخبز المنزلي المصنوع بدون دقيق الصويا</li> <li>• قم بتخزين خبز الغصن بدون دقيق الصويا (على سبيل المثال، بعض خبز العجين المخمر)</li> </ul>

## تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال المصابين بحساسية الصويا



يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية الصويا أن يتحسسوا مع كميات صغيرة جدًا من الصويا في طعامهم.

تأكد من أن لديك عمليات جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع خطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي تحتوي على الصويا.

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.



## المزيد من الموارد المفيدة والمعلومات



للمزيد من المعلومات، راجع تدريب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابع للمجلس الوطني للحساسية وكتيب 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 الصويا](#)

#### المجلس الوطني للحساسية:

- [تدريب شامل عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم](#)
- [مركز موارد شامل عن مسببات الحساسية \(بقسم مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم\)](#)

## نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

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

1300 225 288 📞

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

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)