

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان آلرژی به سویا

فارسی | Farsi

تهیه غذا و نوشیدنی برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به سویا

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

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

سپس باید دوره مدیریت آلرژن ها و سایر الزامات تغذیه ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان خدمات مشاوره ای تغذیه سالم تکمیل شود. شما در این دوره، یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت آلرژی به سویا خواهید یافت.

اطلاعات کلیدی



← کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به سویا باید از مصرف سویا و همه غذاهای حاوی سویا خودداری کنند.

← سویا می تواند یکی از مواد تشکیل دهنده بسیاری از غذاهای بسته بندی شده باشد. این شامل نان، قرص یا پودر عصاره گوشت، غذاهای ویژه گیاه خواران یا جایگزین های گوشت، سس ها، پودر سوپ، و همچنین پودرهای پنکیک و کیک می شود.

← به کودکان مبتلا به آلرژی به سویا باید شیر جایگزین که حاوی کلسیم اضافه است، داده شود. با والدین یا مراقبان کودک بررسی کنید که کدام شیر جایگزین برای او مناسب است.



خواندن برچسب مواد غذایی از نظر وجود سویا



مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی‌شده را از نظر وجود سویا به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده بررسی کنید.

شما همچنین باید برچسب هشدار آلرژن مربوط به سویا، مانند عبارات «ممکن است وجود داشته باشد» یا «ممکن است حاوی باشد» را نیز بررسی کنید. این محصولات نباید به کودکانی که به سویا آلرژی (حساسیت) دارند داده شوند.

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

شما هر بار که محصول را می‌خرید هنگام تحویل گرفتن آن، هنگام سرو غذا یا پیش از استفاده از آن در آشپزی برای کودکی که به سویا آلرژی (حساسیت) دارد، باید برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود سویا مطالعه کنید.

برخی کودکان مبتلا به آلرژی سویا ممکن است لسیتین سویا (افزودنی ۳۲۲ استخراج شده از سویا) و روغن سویا را تحمل کنند - با والدین کودک بررسی کنید که آیا این مواد برای فرزندشان مناسب هستند یا خیر. از دادن غذاهایی که این مواد اولیه را دارند خودداری کنید مگر آن که ابتدا با والدین کودک مشورت کرده باشید.

برای اطلاعات بیشتر به بخش «خواندن برچسب مواد غذایی از نظر وجود آلرژن‌های غذایی» در وبسایت «آگاه از آلرژی غذایی» شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.

i



خواندن برچسب‌های غذایی از نظر آلرژی به سویا

فهرست مواد تشکیل‌دهنده را از نظر وجود سویا بررسی کنید.

مواد تشکیل‌دهنده: آرد گندم، مایه خمیر ترش (آب، آرد چاودار)، آرد گندم کامل، نمک پد دار، مخمر.

شامل: گندم، گلوتن.

ممکن است وجود داشته باشد: سویا، کنجد، تخم مرغ.

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

مواد تشکیل‌دهنده: سبوس گندم، آرد گندم کامل (۴۵٪)، آب، آرد گندم، مخمر، گلوتن گندم، سرکه، نمک پددار، روغن کانولا، آرد سویا، آمولسیفایرهای گیاهی (۴۷۲)، ویتامین‌ها (تیامین، اسید فولیک)، کمک فراوری (گندم).

شامل: سویا، گلوتن، گندم.

در خلاصه موارد الزامی که باید روی برچسب مواد غذایی درج شوند («حاوی»)، اشاره به وجود سویا را بررسی کنید.

منبع تصویر برچسب مواد غذایی: شورای ملی آلرژی (National Allergy Council)

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود سویا

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی سویا هستند یا احتمال دارد سویا به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده در آن‌ها 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 سویا هستند یا احتمال دارد حاوی سویا باشند. همواره برچسب را بررسی کنید.
شیر، ماست، پنیر و/یا جایگزین‌ها	• شیر سویا • پنیر سویا • ماست سویا • کاستارد سویا
گوشت‌های کم‌چرب، ماکیان، ماهی، تخم‌مرغ، توفو، مغزها (آجیل) و دانه‌ها، حبوبات/لوبیاه‌ها	• توفو (Tofu) • تمپه (Tempeh) • پروتئین گیاهی بافت‌دار (TVP) • دانه‌های سویا (Soybeans) • ادامامه (لوبیای سبز سویا) (Edamame)
غذاهای حاوی غلات	• بیشتر نان‌ها • آرد سویا • مخلوط آرد نان • مخلوط پنکیک • غلات صبحانه • سرلاک غلات نوزاد
میوه‌ها و سبزیجات	• جوانه سویا
سس‌های سالاد و انواع سس‌ها	• سس سویا • تاماری • سس تریاکی (Teriyaki sauce) • رب سویا • خمیر میسو
سایر	• سوپ میسو • شکلات حاوی سویا • بستنی سویا • بیسکویت‌ها، کیک‌ها، شیرینی‌ها

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به سویا

جایگزین کردن سویا در منوی غذایی شما

سویا نباید از منوی یک مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت حذف شود. غذاهای حاوی سویا، مانند شیر سویا، ماست سویا و توفو، منابع عالی پروتئین، انرژی و کلسیم برای کودکانی هستند که به سویا آلرژی ندارند.

هنگام جایگزین کردن سویا در منوی غذایی خود، یادتان باشد بررسی کنید که آیا کودکان آلرژی غذایی دیگری دارند یا خیر و بررسی کنید که جایگزین انتخاب‌شده، حاوی آن آلرژن‌ها نباشد.

در زیر، فهرستی از جایگزین‌های پیشنهادی برای استفاده به جای مواد غذایی حاوی سویا آورده شده است.



برای ایده‌های بیشتر درباره غذاهای جایگزین شیر گاو در دستورهای غذا، [ایزار جایگزینی مواد اولیه غذا](#)- شورای ملی آلرژی را ببینید.



جایگزین‌های گیاهی شیر باید حداقل ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر داشته باشند.



محصول سویا	جایگزین پیشنهادی
شیر سویا	• شیر گاو • شیر جو دوسر • شیر برنج • شیر بادام
توفو (Tofu)	سایر منابع پروتئینی مانند: • گوشت قرمز کم‌چرب (گوشت گاو، بره، خوک) • گوشت‌های کم‌چرب ماکیان (مرغ، بوقلمون) • ماهی • تخم مرغ • حبوبات مانند عدس، نخود، لوبیا قرمز
ادامامه (لوبیای سبز سویا) (Edamame)	سایر لوبیاها یا حبوبات مانند: • لوبیا قرمز • لوبیا سیاه • نخود • عدس
سس سویا یا تریاکی	• سس ورسترشایر (Worcestershire sauce) • برخی سس‌های ماهی یا صدف خوراکی • آمینوهای نارگیل
نان‌های تجاری (حاوی آرد سویا)	• بیشتر نان‌های تخت مانند نان پیتا، نان کوهستانی، نان روتی و نان نان (Naan) • کرامپت (نوعی نان تست شده انگلیسی) • نان خانگی تهیه شده بدون آرد سویا • نان‌های بدون آرد سویا خریداری شده از فروشگاه (مانند برخی نان‌های دارای خمیر ترش)

نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به سویا



کودکان مبتلا به آلرژی به سویا ممکن است حتی به مقادیر بسیار کم سویا در غذای خود واکنش نشان دهند.

مطمئن شوید که فرآیندهای مناسبی برای مدیریت آلرژن‌های غذایی دارید تا از خطر آلودگی متقابل با غذاهای حاوی سویا 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.



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 سویا

شورای ملی آلرژی (National Allergy Council):

- دوره آموزشی «همه چیز درباره آلرژن‌ها» ویژه مراکز آموزش و مراقبت از کودکان
- مرکز منابع آموزشی «همه چیز درباره آلرژن‌ها» (بخش آموزش و مراقبت از کودکان)

ما در کنار شما هستیم

وبسایت ما را ببینید:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288

heas@nutritionaustralia.org.au

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 ایمنولوژی 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 نقل قول باشند، حفظ می‌شوند.