

تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

حساسية القمح

العربية | Arabic

تقديم الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من حساسية القمح

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 مسببات 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 القمح.

معلومات أساسية



تجنب تقديم الأطعمة المصنوعة من القمح للأطفال الذين يعانون من حساسية القمح أو الأطعمة التي تحتوي على القمح كملكوّن. يجب عليهم أيضًا تجنب الحبوب الأخرى المشتقة من القمح بما في ذلك الحنطة والشيقم.

يعاني بعض الأطفال المصابين بحساسية القمح من حساسية تجاه الحبوب الأخرى. إذا كان لديك طفل في مركزك مصاب بحساسية القمح، فاستشر والدي الطفل أو مقدمي الرعاية لمعرفة الحبوب التي يمكنه تناولها.

لا ينبغي استبعاد المنتجات القائمة على القمح أو حظرها من قائمة طعام مركز الرعاية النهارية الطويلة لأنها تحتوي على عناصر غذائية مهمة.

من المهم استبدال المنتجات القائمة على القمح ببدايل ماثلة للأطفال الذين يعانون من حساسية القمح.



تم تطويره بالشراكة مع المجلس الوطني للحساسية. للمزيد من المعلومات عن حساسية الطعام، تفضل بزيارة foodallergyaware.org.au.

national
allergy
council

تفقد ملصقات الطعام للقمح

تختلف حساسية القمح عن مرض الاضطرابات الهضمية

قد تكون حساسية القمح مهددة للحياة. الأطفال الذين يعانون من حساسية القمح لديهم حساسية من البروتين الموجود في القمح.

مرض الاضطرابات الهضمية ليس حساسية. إنها حالة مناعة ذاتية مدى الحياة. إذا كان الأطفال المصابون بمرض الاضطرابات الهضمية يأكلون الغلوتين، فلن يكون لديهم رد فعل فوري يهدد الحياة. قد يصبح مريض للغاية ويصاب بمشاكل صحية خطيرة طويلة الأمد.

لمزيد من المعلومات راجع ورقة حقائق تخطيط قائمة الطعام لمرض الاضطرابات الهضمية.

من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعبأة للقمح كمكوّن. يجب عليك أيضًا التحقق من وجود ملصقات احترازية لمسببات الحساسية للقمح، على سبيل المثال عبارات "قد تكون موجودة" أو "قد تحتوي على". تجنب إعطاء هذه المنتجات للأطفال الذين يعانون من حساسية القمح. إذا لاحظت عدم احتواء الطعام على ملصق، فاطلب من المورد نموذج معلومات المنتج.

يجب عليك قراءة ملصقات الطعام للقمح كمكوّن في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند تسليمه، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية القمح. تحقق من مكونات القمح على المنتجات الخالية من الغلوتين أيضًا.

تتم معالجة بعض المكونات المصنوعة من القمح جيدًا بحيث يمكن تحملها من قبل بعض الأطفال الذين يعانون من حساسية القمح. وتشمل هذه الجلوكوز وشراب الجلوكوز وسكر العنب ولون الكراميل والغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG). تحقق مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية إذا كانت هذه المكونات مقبولة للاستخدام.

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

i



تفقد ملصقات الطعام بحثًا عن القمح

تحقق من القمح في المكونات

المكونات: الشوفان (29٪)، دقيق الشوفان، العسل، جوز الهند، الزبدة (الحليب)، المشمش، الزبيب، اللوز بيكر بونات الصوديوم.

يحتوي على: الحليب واللوز والغلوتين.

قد يوجد: قمح

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

المكونات: نخالة القمح (95٪)، السكر، الشعير، مستخلص الشعير، مالتوديكسترين (القمح)، الملح، المعادن (الحديد، أكسيد الزنك)، الفيتامينات (النياسين، الريبوفلافين، حمض الفوليك).

يحتوي على: القمح والغلوتين.

تحقق من القمح في الملخص ("يحتوي على")

مصدر لملصق الطعام: المجلس الوطني للحساسية

مراجعة قائمة الطعام بحثًا عن القمح

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على القمح، أو التي يحتمل أن تحتوي على القمح كمكوّن، مذكورة أدناه. تحقق من إرشادات تخطيط قائمة الطعام بمركز الرعاية النهارية الطويلة للحصول على مزيد من المعلومات حول الأطعمة التي يجب تضمينها في قائمة الطعام لديك لأن بعض الأطعمة المدرجة هنا لا تفي بإرشادات تخطيط قائمة الطعام.

مجموعة الغذاء	الأطعمة التي تحتوي على القمح أو يحتمل أن تحتوي عليه. تحقق دائمًا من الملصق.
أطعمة الحبوب (الرقائق)	• دقيق القمح، دقيق ذرة القمح • بيبونات الصوديوم • الخبز، لفائف الخبز • لفائف، رغيف خبز، خبز مسطح • خبز تركي، خبز لبناني • روتي، نان • الفطائر الصغيرة، الكعك الإنجليزي • فطائر البانكيك، البيكلت • الحبوب المكونة من القمح • المعكرونة، بأشكالها • النودلز • الكسكس • السميد • الفريكة • العديد من منتجات أغذية الأطفال، بما في ذلك • بقسمات التسنين
	*تحتوي الأطعمة المصنوعة من الحنطة أو الشيقم على مسببات حساسية القمح.
اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض والتوفو والمكسرات والبذور والبقوليات أو الفاصوليا	• فطائر اللحم، البرغر، النقانق، ملفوف اللحم • اللحوم المصنعة • المنتجات المفتتة أو المخفوقة • توابل حشوة الدجاج • الفاصوليا المطبوخة والبقوليات الأخرى في الصلصة
الحليب والزبادي والجبن أو البدائل	• بعض الحليب والزبادي المنكه • بعض الجبن للدهن
الكعك والبسكويت	• كعك، بسكويت، مافن، شرائح الحلويات • المعجنات • بسكويتات الوفل • خبز مقرمش، بسكويت جاف، بسكويت
المرق والصلصات وتوابل السلطة	• مسحوق المرق، المرق السائل، الصلصات السميكة • المرق، مكعبات مرق • صلصة الصويا • صلصة ورشسترشاير • بعض أنواع تتبيلات السلطة • خل الشعير
الحساء	• الحساء المعلّب مع مثخن • الحساء المعلّب ومحلي الصنع مع النودلز أو المعكرونة
المربى والأطعمة القابلة للدهن	• دهون الخميرة - فيجيميت، بروميت، مارميت
المشروبات	• مسحوق الحليب بالشعير • حليب الصويا مع مالتوديكسترين المكون من القمح • بعض الحليب المنكه

تخطيط وجبات للأطفال المصابين بحساسية القمح

استبدال المنتجات المكونة من القمح في قائمة الطعام

للحصول على أفكار لاستبدال المكونات، راجع أداة استبدال المكونات التابعة للمجلس الوطني للحساسية للأطعمة التي يمكنك استخدامها بديلاً للقمح في الوصفات.

i

يحتوي القمح على عناصر غذائية مهمة لنمو الأطفال وتطورهم مثل الطاقة والألياف والفيتامينات والمعادن ويجب عدم إزالته من قائمة طعام مركز الرعاية النهارية الطويلة. يجب الاستمرار في تقديم الأطعمة والمنتجات التي تحتوي على القمح للأطفال الذين ليس لديهم حساسية من القمح.

تذكر عند استبدال المنتجات القائمة على القمح في قائمة الطعام لديك، من التحقق مما إذا كان الأطفال يعانون من حساسية غذائية أخرى. تأكد من أن بديل القمح لا يحتوي على تلك المواد المسببة للحساسية.

فيما يلي قائمة بالبدائل المقترحة لاستخدامها بدلاً من الطعام القائم على القمح.

يجب فحص المنتجات التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين" بحثاً عن أي مكونات قمح أخرى

i

منتج مكون من القمح	البديل المقترح
دقيق القمح، دقيق ذرة القمح	- الدقيق البديل - الأرز والبطاطس والصويا والأروروت (التابيوكا) والحمص والحنطة السوداء والدخن والكينوا - دقيق الذرة المصنوع من الذرة أو الذرة الصفراء
منتجات الخبز	- تحقق من الخبز الخالي من القمح الذي يتم استهلاكه عادة في المنزل - خبز خال من الغلوتين* * تحقق من ملصقات المكونات بعناية، حيث تحتوي بعض أنواع الخبز الخالية من الغلوتين على مسببات حساسية شائعة أخرى مثل الصويا والحليب والبيض.
الحبوب المكونة من القمح	- الحبوب الخالية من الغلوتين أو القمح - عصيدة الأرز - حبوب أرز الأطفال
معكرونة، نودلز، كسكس	- المعكرونة الخالية من الغلوتين أو القمح - المعكرونة القائمة على البقوليات (معكرونة العدس الأحمر، معكرونة الحمص) 100٪ نودلز الحنطة السوداء - الأرز - نودلز الأرز
خبز مقرمش، بسكويت جاف، بسكويت	- كعك الأرز - رقائق الذرة
الصلصات والمرق	- صلصة الصويا الخالية من الغلوتين - مرق خال من الغلوتين - مسحوق مرق أو مرق سائل خال من الغلوتين

كيفية تغيير الوصفات

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تغيير الوصفات للطفل المصاب بحساسية القمح. إذا كانت هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، فتذكر أن تجعل وجبات الأطفال الذين يعانون من الحساسية تبدو وكأنها وجبة تقدم لبقية الأطفال. سيشعر الأطفال المصابون بالحساسية بهذه الطريقة، بأنهم مشمولون في أوقات الوجبات.

يجب فحص المنتجات التي تحمل علامة "خالية من الغلوتين" بحثًا عن أي مكونات قمح أخرى

i

الوصفة	تعديل الوصفة
طبق المعكرونة	بدائل خالية من القمح للاستخدام: - المعكرونة الخالية من الغلوتين (تتوفر العديد من المنتجات) - المعكرونة القائمة على البقوليات (معكرونة العدس الأحمر، معكرونة الحمص) 100% نودلز الحنطة السوداء - نودلز الأرز - الكينوا - الشعير - كسكس الذرة - حبوب الحنطة السوداء
مافن مصنوع في المنزل أو أي منتج مخبوز آخر	بدائل خالية من القمح للاستخدام: - دقيق خال من الغلوتين - بيكنج بودر خال من الغلوتين - دقيق الذرة الخالي من الغلوتين - دقيق الأرز أو الأرز - دقيق الصويا - دقيق اللوز أو وجبة اللوز (إذا قمت بتضمين اللوز في مركزك)

تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية القمح

يمكن للأطفال المصابون بحساسية القمح أن يتفاعلوا مع كميات صغيرة جدًا من القمح في طعامهم.

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

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- محمصة منفصلة للخبز الخالي من القمح
- 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

1300 225 288 ☎

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 وكتب 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 القمح

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 السريية والحساسية (ASCI) Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy ويتلقى تمويلًا من وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة Department of Health, Disability and Ageing التابعة للحكومة الأسترالية.



لتلقي هذا المستند بتنسيق يسهل الوصول إليه اتصل على الرقم
1300 22 52 88 أو بالبريد الإلكتروني heas@nnf.org.au

حقوق الطبع والنشر © ولاية فيكتوريا 2025.

تظهر 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 Koort/Koorie" عندما تكون جزءًا من عنوان تقرير أو برنامج أو اقتباس.