

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

آلرژی (حساسیت) به گندم

فارسی | Farsi

ارائه غذا و نوشیدنی به کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به گندم

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 (حساسیت) به گندم خواهید یافت.

اطلاعات کلیدی



به کودکانی که به گندم آلرژی دارند، غذاهای تهیه شده از گندم یا غذاهایی که گندم به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده در آنها وجود دارد نباید داده شود. آنها همچنین باید از سایر غلات مشتق شده از گندم، از جمله اسپلت و تریکاله، پرهیز کنند.

برخی کودکانی که به گندم آلرژی دارند، به سایر غلات نیز آلرژی دارند. اگر در مرکز خود کودکی دارید که به گندم آلرژی دارد، با والدین یا مراقبان کودک مشورت کنید تا ببینید کدام غلات را می‌تواند مصرف کند.

محصولات مبتنی بر گندم نباید از منوی مرکز نگهداری روزانه تمام وقت حذف یا ممنوع شوند، زیرا حاوی مواد مغذی مهمی هستند.

جایگزینی محصولات حاوی گندم با جایگزین‌های مشابه برای کودکان مبتلا به آلرژی به گندم مهم است.



تدوین شده با مشارکت شورای ملی آلرژی برای اطلاعات بیشتر در مورد آلرژی غذایی، به foodallergyaware.org.au مراجعه کنید.

national
allergy
council

خواندن برچسب‌های غذایی از نظر وجود گندم

آلرژی (حساسیت) به گندم و بیماری سلیاک متفاوت هستند.

آلرژی به گندم می‌تواند کشنده باشد. کودکانی که به گندم آلرژی دارند، به پروتئین موجود در گندم حساسیت دارند.

بیماری سلیاک، آلرژی (حساسیت) نیست. این یک بیماری خودایمنی مادام‌العمر است. اگر کودکان مبتلا به بیماری سلیاک گلوتن مصرف کنند، واکنش فوری کشنده نشان نخواهند داد. آن‌ها می‌توانند بسیار بیمار شوند و دچار مشکلات جدی و بلندمدت سلامت شوند.

برای اطلاعات بیشتر به برگه اطلاعات مربوط به برنامه‌ریزی منو برای بیماری سلیاک مراجعه کنید.

مهم است که برچسب‌های همه غذاهای بسته‌بندی‌شده را از نظر وجود گندم به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده بررسی کنید. شما همچنین باید برچسب هشدار آلرژن مربوط به گندم، مانند عبارات «ممکن است وجود داشته باشد» یا «ممکن است حاوی باشد» را نیز بررسی کنید. این محصولات نباید به کودکانی که به گندم 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 گندم آلرژی (حساسیت) دارد، باید برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود گندم به عنوان یکی از مواد تشکیل‌دهنده، مطالعه کنید. در محصولات بدون گلوتن نیز وجود گندم در مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید.

برخی مواد تشکیل‌دهنده تهیه‌شده از گندم آنقدر خوب فرآوری شده‌اند که ممکن است توسط برخی کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به گندم تحمل شوند. این ترکیبات شامل گلوکز، شربت گلوکز، دکستروز، رنگ کارامل، و مونو سدیم گلوتامات (MSG) هستند. با والدین یا مراقبان کودک مشورت کنید که آیا استفاده از این مواد تشکیل‌دهنده قابل قبول است یا خیر.

برای اطلاعات بیشتر، به بخش «خواندن برچسب‌های مواد غذایی برای آلرژن‌های غذایی» در وب‌سایت «آگاه از آلرژی غذایی (Food Allergy Aware)» شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.



خواندن برچسب‌های مواد غذایی از نظر آلرژی (حساسیت) به گندم

فهرست ترکیبات (مواد تشکیل‌دهنده) را از نظر وجود گندم بررسی کنید.

مواد تشکیل‌دهنده: جو دوسر (۲۹٪)، آرد جو دوسر، عسل، نارگیل، کره (شیر)، کشمش ریز، مویز، بادام، جوش شیرین.

حاوی: شیر، بادام، گلوتن.

ممکن است وجود داشته باشد: گندم

در برچسب هشداردهنده برای مواد آلرژی‌زا (عبارت «ممکن است وجود داشته باشد»)، اشاره به وجود گندم را بررسی کنید.

مواد تشکیل‌دهنده: سیبوس گندم (۹۵٪)، شکر، جو، عصاره مالت، مالتودکستری (گندم)، نمک، مواد معدنی (آهن، اکسید روی)، ویتامین‌ها (نیاسین، ریبوفلاوین، فولات).

حاوی: گندم، گلوتن.

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

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

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود گندم

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی گندم هستند یا احتمال دارد گندم 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	غذاهایی که حاوی گندم هستند یا احتمال دارد حاوی گندم باشند. همواره برچسب را بررسی کنید.
غذاهای حاوی غلات	- آرد گندم، نشاسته ذرت حاوی گندم - بیکنگ پودر - نان، نان رول (نان گرد کوچک) - رپ‌ها (نان‌های لواش)، نان‌های پیتا، نان‌های تخت - نان ترکی، نان لبنانی - روتی، نان (Naan) - نان کرامپت، مافین انگلیسی - پنکیک، پیکلت (پنکیک کوچک و ضخیم) - غلات صبحانه بر پایه گندم - پاستا، اسپاگتی - نودل - کوس‌کوس (بلغور ریز گندم بخارپز) - سمولینا - فریکه (گندم سبز برشته‌شده) - بسیاری از محصولات غذایی کودک، از جمله نان سوخاری مخصوص دندان درآوردن
	* غذاهای تهیه شده از اسپلت یا تریتیکاله حاوی آلرژن‌های گندم هستند.
گوشت‌های کم‌چرب، ماکیان (Poultry)، ماهی، تخم‌مرغ، توفو، مغزها و دانه‌ها، حبوبات/لوبیا	- کوفته/کتلت گوشت، برگر، سوسیس، گوشت قالبی - گوشت‌های فراوری شده - محصولات سوخاری یا خمیرپوش - چاشنی یا پرکننده مرغ، ادویه یا چاشنی برای پوست مرغ - لوبیا پخته و سایر حبوبات در سس
شیر، ماست، پنیر و/یا جایگزین‌ها	- برخی انواع شیر و ماست طعم‌دار - برخی پنیرهای نرم و مالیدنی
کیک و بیسکویت	- کیک‌ها، بیسکوئیت‌ها، مافین‌ها و برش‌های شیرینی - شیرینی‌ها - وافل (کیک مشبک) - نان‌های ترد و خشک، بیسکویت‌های خشک، کراکر
سس‌های گوشت، سس‌ها، سس‌های سالاد	- پودر سس گوشت، سس‌های گوشت مایع، سس‌های غلیظ‌شده - عصاره، قرص عصاره - سس سویا - سس ورسترشایر (Worcestershire sauce) - برخی انواع سس سالاد - سرکه مالت
سوپ‌ها	- سوپ‌های کنسروی حاوی ماده غلیظ‌کننده - سوپ‌های تجاری و خانگی با نودل یا پاستا
مرباها، خامه‌ها/کرم‌های مالیدنی	خمیرهای مخمر - وجمایت (Vegemite)، پرومایت (Promite)، مارمایت (Marmite)
نوشیدنی‌ها	- پودر شیر مالت - شیر سویا با مالتودکستین تهیه‌شده از گندم - برخی شیرهای طعم‌دار

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان مبتلا به آلرژی به گندم

جایگزین کردن محصولات با منشا گندم در منوی غذایی شما

برای ایده‌های جایگزینی غذا، به [ایزار جایگزین کردن مواد تشکیل‌دهنده غذا](#) در شورای ملی آلرژی مراجعه کنید تا غذاهایی که می‌توانید به جای گندم در دستور غذا استفاده کنید را ببینید.

i

گندم حاوی مواد مغذی مهمی برای رشد و نمو کودکان مانند انرژی، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و نباید از منوی مراکز مراقبت روزانه تمام‌وقت حذف شود. کودکانی که به گندم آلرژی (حساسیت) ندارند، باید همچنان از غذاها و محصولات حاوی گندم استفاده کنند.

هنگام جایگزین کردن محصولات مبتنی بر گندم در منوی غذایی خود، یادتان باشد بررسی کنید آیا کودکان آلرژی غذایی دیگری دارند یا خیر. بررسی کنید که جایگزین گندم، حاوی آن آلرژن‌ها نباشد.

در زیر، فهرستی از جایگزین‌های پیشنهادی برای استفاده به جای غذای مبتنی بر گندم آورده شده است.

محصولات دارای برچسب «بدون گلوتن» باید از نظر وجود سایر مواد تشکیل‌دهنده حاوی گندم بررسی شوند.

i

محصولات حاوی گندم	جایگزین پیشنهادی
آرد گندم، نشاسته ذرت حاوی گندم	- آردهای جایگزین - آرد برنج، آرد سیب‌زمینی، آرد سویا، آرد اروروت (تاپوکا)، آرد نخود، آرد گندم سیاه، آرد ارزن، آرد کینوا - آرد ذرت تهیه شده از ذرت
فراورده های نانی	- بررسی کنید که معمولاً در خانه از کدام نوع نان بدون گندم استفاده می‌شود - نان بدون گلوتن* *برچسب‌های مواد تشکیل‌دهنده را با دقت بررسی کنید، زیرا برخی نان‌های بدون گلوتن حاوی آلرژن‌های رایج دیگری مانند سویا، شیر و تخم‌مرغ هستند.
غلات صبحانه تهیه شده از گندم	- غلات صبحانه بدون گلوتن یا بدون گندم - فرنای برنج - فرنای برنج نوزاد
پاستا، نودل، کوس کوس (بلغور ریز گندم بخارپز)	- پاستای بدون گلوتن یا گندم - پاستای تهیه شده از حبوبات (پاستای عدس فرمز، پاستای نخود) - نودل ۱۰۰٪ گندم سیاه - برنج - نودل برنج
نان‌های ترد و خشک، بیسکویت‌های خشک، کراکر	- کراک‌های برنجی - برگه نازک ذرت
سس‌ها و عصاره‌ها	- سس سویا بدون گلوتن - سس گوشت بدون گلوتن - پودر عصاره یا عصاره مایع بدون گلوتن

چگونه دستورهای غذا را تغییر دهیم؟

در زیر چند نمونه از نحوه تغییر دستور غذا برای کودک مبتلا به آلرژی (حساسیت) به گندم آورده شده است. اگر نیاز به تهیه وعده غذایی جداگانه باشد، به یاد داشته باشید که غذای کودکان مبتلا به آلرژی را طوری تهیه کنید که از نظر ظاهر شبیه وعده غذایی سایر کودکان باشد. به این ترتیب، کودکانی که آلرژی دارند احساس می‌کنند در زمان غذا خوردن در کنار دیگران هستند.

محصولات دارای برچسب «بدون گلوتن» باید از نظر وجود سایر مواد تشکیل‌دهنده حاوی گندم بررسی شوند.

i

دستور تهیه غذا	اصلاح دستور تهیه غذا
غذای پاستا	جایگزین‌های فاقد گندم برای استفاده: • پاستای بدون گلوتن (محصولات زیادی موجود است) • پاستای تهیه شده از حبوبات (پاستای عدس قرمز، پاستای نخود) • نودل ۱۰۰٪ گندم سیاه • نودل برنج • کینوا • جو • کوس‌کوس تهیه شده از ذرت • بلغور گندم سیاه
مافین خانگی یا سایر محصولات پخته شده	جایگزین‌های فاقد گندم برای استفاده: • آرد بدون گلوتن • بیکینگ پودر بدون گلوتن • آرد ذرت بدون گلوتن • برنج یا آرد برنج • آرد سویا • آرد بادام یا آرد کامل بادام (اگر بادام را در مجموعه/مرکز خود لحاظ می‌کنید)

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

کودکان مبتلا به آلرژی به گندم ممکن است به مقدار بسیار کمی گندم در غذای خود واکنش نشان دهند.

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

این شامل موارد زیر است:

- تمیز کردن سطوح و تجهیزات
- توستر جداگانه برای نان بدون گندم
- 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 (حساسیت) به گندم

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)

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.

Healthy Eating Advisory Service

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

national allergy council



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.