

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Dị ứng lúa mì

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Trẻ bị dị ứng lúa mì không được ăn các thực phẩm làm từ lúa mì hoặc thực phẩm có chứa lúa mì. Họ cũng phải tránh các loại ngũ cốc khác có nguồn gốc từ lúa mì bao gồm lúa mì chính và lúa mì lai.
- Một số trẻ bị dị ứng lúa mì cũng bị dị ứng với các loại ngũ cốc khác. Nếu trung tâm của quý vị có trẻ bị dị ứng lúa mì, hãy hỏi ý kiến cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ để xem trẻ có thể ăn loại ngũ cốc nào.
- Các sản phẩm làm từ lúa mì không nên bị loại bỏ hoặc cấm khỏi thực đơn của trung tâm giữ trẻ cả ngày vì chúng chứa các chất dinh dưỡng quan trọng.
- Điều quan trọng là phải thay thế các sản phẩm làm từ lúa mì bằng các sản phẩm thay thế tương tự cho trẻ bị dị ứng lúa mì.

Cung cấp thực phẩm và đồ uống cho trẻ bị dị ứng lúa mì

Từ 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 sức 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). Quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về cách kiểm soát [chứng dị ứng lúa mì](#) trong khóa học này.



Đọc nhãn thực phẩm để xem thực phẩm có chứa lúa mì không

Điều quan trọng là phải kiểm tra xem có thành phần nguyên liệu của lúa mì trên nhãn của tất cả thực phẩm đóng gói không. Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn cảnh báo chất gây dị ứng về lúa mì, ví dụ như trên nhãn có các tuyên bố "có thể có" hoặc "có thể chứa". Trẻ bị dị ứng lúa mì không được dùng những sản phẩm này. Nếu quý vị thấy thực phẩm không có nhãn, hãy hỏi xin nhà cung cấp bảng thông tin về thành phần nguyên liệu của thực phẩm.

Quý vị nên đọc nhãn thực phẩm để xem thực phẩm có thành phần nguyên liệu lúa mì hay không mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận sản phẩm, khi quý vị phục vụ thức ăn hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị dị ứng lúa mì. Hãy kiểm tra xem các sản phẩm không chứa gluten có thành phần nguyên liệu là lúa mì hay không.

Một số thành phần nguyên liệu làm từ lúa mì được chế biến kỹ đến mức một số trẻ bị dị ứng lúa mì có thể dung nạp được. Những chất này bao gồm glucose, xi-rô glucose, dextrose, màu caramel, mononatri glutamat (MSG). Hãy tham khảo ý kiến của cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ để tìm xem những thành phần nguyên liệu này có được phép sử dụng cho trẻ hay không.

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 lúa mì có trong bảng thành phần nguyên liệu không

NGUYÊN LIỆU: Cám lúa mì (95%), đường lúa mạch, chiết xuất mạch nha, maltodextrin (lúa mì), muối, khoáng chất (sắt, kẽm oxit), vitamin (niacin, riboflavin, folate).

CHỨA: Lúa mì, chất gluten.

Kiểm tra xem có lúa mì trong câu tuyên bố tóm tắt ('chứa') ghi ở trên nhãn thực phẩm không

Đọc nhãn để tìm xem thực phẩm có chứa lúa mì không



NGUYÊN LIỆU: Yến mạch (29%), bột mì yến mạch, mật ong, dừa, bơ (sữa), trái lý chua khô, nho khô, hạnh nhân, baking soda.

CHỨA: Sữa, hạnh nhân, gluten.

CÓ THỂ CÓ: Lúa mì

Kiểm tra xem có lúa mì trong câu tuyên bố cảnh báo chất gây dị ứng ('có thể có') ghi ở trên nhãn không

Dị ứng lúa mì và bệnh celiac là khác nhau

Dị ứng lúa mì có thể đe dọa tính mạng. Trẻ bị dị ứng lúa mì là do dị ứng với protein có trong lúa mì.

Bệnh Celiac không phải là bệnh dị ứng. Đây là tình trạng tự miễn dịch kéo dài suốt đời. Nếu trẻ mắc bệnh celiac ăn những thực phẩm có gluten, trẻ sẽ không có phản ứng dị ứng đe dọa đến tính mạng ngay lập tức. Trẻ có thể bị bệnh rất nặng và gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng lâu dài.

Hãy xem Lập thực đơn cho bệnh nhân bị bệnh Celiac để biết thêm thông tin.



Xem lại thực đơn của quý vị để tìm xem có thực phẩm nào chứa lúa mì không

Các loại thực phẩm và đồ uống có chứa lúa mì hoặc có khả năng chứa lúa mì trong thành phần nguyên liệu được liệt kê dưới đây. 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 ở đây không đáp ứng được hướng dẫn lập thực đơn.

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm có chứa hoặc có khả năng chứa lúa mì. Luôn kiểm tra nhãn thực phẩm.
Thực phẩm từ hạt (ngũ cốc)	- Bột lúa mì, bột ngô từ lúa mì - Bột nổi - Bánh mì, bánh mì ổ - Wraps, bánh mì pita, bánh mì dẹt - Bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ, bánh mì tròn Lebanon - Bánh roti, bánh naan - Crumpet, bánh muffin kiểu Anh - Bánh kếp, bánh pikelets - Ngũ cốc làm từ lúa mì - Mì ống/nui (pasta), spaghetti - Mì sợi - Couscous - Bột bán - Freekeh - Nhiều thực phẩm cho trẻ nhỏ, bao gồm cả bánh quy mọc răng
	*Thực phẩm làm từ lúa mì chính hoặc lúa mì lai có chứa chất gây dị ứng lúa mì.
Thịt nạc, gia cầm, cá, trứng, đậu phụ, các loại hạt cây và hạt giống, các loại đậu (legumes)/đậu	- Bánh thịt hình dẹt, bánh burgers, xúc xích, bánh thịt viên nướng - Thịt được chế biến - Các thực phẩm tẩm bột hoặc chiên giòn - Nhân đồn trong gà, gia vị ướp da gà - Đậu hầm (baked beans) và các loại đậu (legumes) khác trong nước sốt
Sữa, sữa chua, phô mai và/hoặc các sản phẩm thay thế	- Một số loại sữa có hương vị và sữa chua - Một số loại phô mai phết
Bánh ngọt (cakes) và bánh bích quy (biscuits)	- Bánh ngọt (cakes), bánh bích quy (biscuits), muffins, lát - Bánh nướng (pastries) - Waffles - Bánh mì giòn, bánh bích quy khô, bánh quy giòn
Xốt gravy, nước chấm, nước sốt trộn sà-lách	- Gravy bột, xốt gravy lỏng, xốt đặc - Nước dùng (stock), nước dùng ở dạng viên - Nước tương - Xốt Worcestershire - Một số nước sốt trộn sà-lách - Giấm làm từ mạch nha
Súp	- Súp đóng hộp có chất làm đặc - Súp thương mại và tự làm có chứa mì hoặc mì ống/nui (pasta)
Mứt và đồ phết	Men phết – Vegemite, Promite, Marmite
Đồ uống	- Bột sữa mạch nha - Sữa đậu nành có maltodextrin từ lúa mì - Một số loại sữa có hương vị

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ bị dị ứng lúa mì

Thay thế các sản phẩm từ lúa mì trong thực đơn của quý vị

Lúa mì chứa các chất dinh dưỡng quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ như năng lượng, chất xơ, vitamin và khoáng chất và không nên loại bỏ khỏi thực đơn của trung tâm giữ trẻ cả ngày. Trẻ không bị dị ứng lúa mì nên tiếp tục được ăn các loại thực phẩm và sản phẩm làm từ lúa mì.

Khi thay thế các sản phẩm làm từ lúa mì trong thực đơn, hãy nhớ kiểm tra xem trẻ có bị dị ứng với thực phẩm nào khác không. Kiểm tra xem loại lúa mì thay thế có chứa những chất gây dị ứng đó không.

Dưới đây là danh sách các sản phẩm thay thế được đề xuất để sử dụng thay cho thực phẩm làm từ lúa mì.

i

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

i

Các sản phẩm được dán nhãn “Không chứa Gluten” nên được kiểm tra xem có chứa lúa mì trong thành phần nguyên liệu hay không

Sản phẩm từ lúa mì	Đề xuất thay thế
Bột lúa mì, bột ngô từ lúa mì	- Các loại bột thay thế – gạo, khoai tây, đậu nành, sắn dây (tapioca), đậu gà, kiều mạch, hạt kê, hạt diêm mạch - Bột ngô làm từ ngô/bắp - Bột không chứa gluten - Bột nổi không chứa gluten - Bột ngô không chứa gluten
Sản phẩm bánh mì	- Kiểm tra xem loại bánh mì không chứa lúa mì nào thường được tiêu thụ ở nhà - Bánh mì không chứa gluten* *Kiểm tra cẩn thận thành phần nguyên liệu ghi trên nhãn, vì một số loại bánh mì không chứa gluten nhưng lại chứa các chất gây dị ứng phổ biến khác như đậu nành, sữa và trứng.
Ngũ cốc làm từ lúa mì	- Ngũ cốc không chứa gluten hoặc không chứa lúa mì - Cháo gạo - Ngũ cốc gạo cho trẻ sơ sinh - Cháo yến mạch (chỉ khi trẻ dung nạp – hãy hỏi ý kiến cha mẹ của trẻ)
Mì ống/nui (pasta), mì sợi, couscous	- Mì ống/nui (pasta) không chứa gluten hoặc lúa mì - Mì ống/nui (pasta) làm từ các loại đậu (pasta đậu lăng đỏ, pasta đậu gà) - Mì sợi làm từ kiều mạch 100% - Gạo - Mì sợi làm từ gạo - Bún gạo - Hạt diêm mạch (quinoa) - Lúa mạch (barley) - Couscous làm từ ngô - Bột ngô - Hạt kiều mạch (buckwheat groats)
Bánh mì giòn, bánh bích quy khô, bánh quy giòn	- Bánh gạo - Ngô mỏng - Bánh quy làm từ gạo - Bánh quy không chứa gluten
Xốt và nước dùng (stock)	- Nước tương không chứa gluten - Xốt gravy không chứa gluten - Bột hoặc nước dùng (stock) không chứa gluten - Các loại xốt khác không chứa gluten

Làm thế nào để thay đổi công thức nấu ăn

Dưới đây là một số ví dụ về cách thay đổi công thức nấu ăn cho trẻ bị dị ứng với lúa mì. Nếu cần một bữa ăn riêng, hãy nhớ chế biến bữa ăn dành cho trẻ bị dị ứng giống như bữa ăn dành cho những trẻ còn lại. Bằng cách này, trẻ bị dị ứng sẽ cảm thấy được họ hòa nhập với bạn bè trong các bữa ăn.

i

Các sản phẩm được dán nhãn “Không chứa Gluten” nên được kiểm tra xem có chứa lúa mì trong thành phần nguyên liệu hay không

Công thức nấu ăn	Thay đổi công thức nấu ăn
Món mì ống/nui (pasta)	Các lựa chọn thay thế không chứa lúa mì có thể sử dụng: - Mì ống/nui (pasta) không chứa gluten (có nhiều sản phẩm) - Mì ống/nui (pasta) làm từ các loại đậu (pasta đậu lăng đỏ, pasta đậu gà) - Mì sợi làm từ kiều mạch 100% - Mì sợi làm từ gạo - Hạt diêm mạch (quinoa) - Lúa mạch (barley) - Couscous làm từ ngô - Hạt kiều mạch (buckwheat groats)
Bánh muffin tự làm hoặc các loại bánh nướng khác	Các lựa chọn thay thế không chứa lúa mì có thể sử dụng: - Bột không chứa gluten - Bột nổi không chứa gluten - Bột ngô không chứa gluten - Gạo hoặc bột gạo - Bột đậu nành - Bột hạnh nhân hoặc bột hạnh nhân xay nguyên vỏ (nếu quý vị đưa hạnh nhân vào thực đơn của trung tâm giữ trẻ)

Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng lúa mì

Trẻ bị dị ứng lúa mì có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ lúa mì có trong thức ăn.

Đảm bảo quý vị có quy trình quản lý hiệu quả đối với chất gây dị ứng trong thực phẩm để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm chéo từ thực phẩm có chứa lúa mì.

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- máy nướng bánh mì riêng cho loại bánh mì không chứa lúa mì
- 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 lúa mì

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.



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.



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 (ASCI)) 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



NATIONAL
NUTRITION
FOUNDATION



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.