

تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

حساسية السمسم

العربية | Arabic

تقديم الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من حساسية السمسم

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 وحدة خاصة بالتعامل مع حساسية السمسم في هذه الدورة.

معلومات أساسية

تجنب تقديم الأطعمة المصنوعة من السمسم أو التي تحتوي عليه كمكوّن للأطفال الذين لديهم حساسية من السمسم.

من المقبول ألا تُدرج أي خدمة منتجات السمسم في قائمة الطعام. السمسم ليس غذاءً رئيسيًا للأطفال واستبعاد السمسم ومنتجاته من قائمة الطعام لن يؤثر على إجمالي الاستهلاك الغذائي.



قراءة ملصقات الطعام للسمسم

عليك قراءة ملصقات الطعام للسمسم في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند توصيله، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية السمسم.

من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعبأة بحثًا عن السمسم كمتكوّن.

يجب عليك أيضًا التحقق من وجود ملصقات احترازية لمسببات الحساسية للسمسم، كعبارات "قد تكون موجودة" أو "قد تحتوي على".

يجب عدم إعطاء هذه المنتجات للأطفال الذين يعانون من حساسية السمسم.

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

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 الفول السوداني أو المكسرات أو السمسم أو الترمس

المكونات: شوفان الجبوب الكاملة (60٪)، سكر، زيوت نباتية، عسل، ملح، دبس، مستحلب (الصويا)، وخميرة.

يحتوي على: الصويا والغلوتين.

قد يوجد: السمسم واللوز والبندق.

تحقق من وجود مسببات الحساسية في ملصقات المسببات الاحترازية الحساسية ("قد يكون موجودًا")

تحقق من وجود الفول السوداني أو المكسرات أو الترمس في المكونات

المكونات: شوفان القمح، دقيق القمح الكامل، العسل، جوز الهند، الزبدة (الحليب)، اللوز، جوز المكاديميا، السمسم، الفول السوداني، بيكرينات الصوديوم.

يحتوي على: القمح والغلوتين والحليب واللوز والمكاديميا والسمسم والفول السوداني.

تحقق من وجود مسببات الحساسية في الملخص ("يحتوي على")

مصدر لملصق الطعام: المجلس الوطني للحساسية

مراجعة قائمة الطعام لديك للسمسم

الأطعمة التي تحتوي على السمسم، أو السمسم كمتكوّن 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.

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السمسم أو يحتمل أن تحتوي عليه. تحقق دائمًا من الملصق.

- الطحينة (معجون السمسم)
- حبوب الإفطار
- الخبز
- البسكويت والكعك والمخبوزات
- الأطعمة التي تُغمس وتُدهن
- الأعشاب والتوابل
- التتبيلات والصلصات
- الموسلي وقطع الموسلي
- الخبز التركي

- السمسم
- بذور السمسم
- وجبات خفيفة بالسمسم
- زيت السمسم
- ملح السمسم (جوماسيو)
- الدّقة
- الحلاوة الطحينية
- الحمص
- باستيلي (ألواح السمسم بالعسل حلوى يونانية)

تخطيط وجبات الأطفال المصابين بحساسية السمسم

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

i

السمسم ليس غذاءً أساسيًا للأطفال. لن تؤثر إزالة السمسم أو المنتجات المحتوية على السمسم من القائمة على مجمل المدخول الغذائي للأطفال.

لذلك تختار معظم المراكز استبعاد منتجات السمسم من قائمة الطعام لديها لجميع الأطفال. هذه استراتيجية مقبولة لإدارة المخاطر. يمكن للأطفال الذين ليس لديهم حساسية من السمسم تناول هذه المنتجات في المنزل.



تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية السمسم

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

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

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 عند 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 وورعايتهم التابع للمجلس الوطني للحساسية وكتيب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال وورعايتهم، ودورة إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال وورعايتهم 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 الفول السوداني والمكسرات والسمسم

المجلس الوطني للحساسية:

- تدريب شامل عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال وورعايتهم
- مركز موارد شامل عن مسببات الحساسية (بقسم مراكز تعليم الأطفال وورعايتهم)

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



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