

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان

آلرژی (حساسیت) به کنجد

فارسی | Farsi

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

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 کنجد خواهید یافت.

اطلاعات کلیدی



← به کودکان مبتلا به آلرژی به کنجد نباید غذاهای تهیه شده از کنجد یا غذاهایی که مواد اولیه آن‌ها حاوی کنجد است، داده شود.

← قابل قبول است که یک مرکز خدمات، محصولات حاوی کنجد را در منو قرار ندهد. کنجد غذای اصلی کودکان نیست و حذف کنجد و محصولات کنجی از منو، تأثیری بر دریافت کلی مواد مغذی نخواهد داشت.



خواندن برچسب‌های غذایی از نظر وجود کنجد

شما باید 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 کنجد حساسیت دارد، برچسب‌های غذایی مربوطه را از نظر وجود کنجد مطالعه کنید.

مهم است که برچسب همه غذاهای بسته‌بندی شده را از نظر وجود کنجد به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده بررسی کنید.

شما همچنین باید برچسب هشدار آلرژن مربوط به کنجد، مانند عبارات «ممکن است وجود داشته باشد» یا «ممکن است حاوی باشد» را نیز بررسی کنید.

این محصولات نباید به کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به کنجد داده شود.

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

برای اطلاعات بیشتر، به «خواندن برچسب‌های غذایی برای آلرژن‌های غذایی» در وبسایت آگاه از آلرژی غذایی شورای ملی آلرژی مراجعه کنید.

i

خواندن برچسب‌ها از نظر آلرژی به بادام زمینی، مغزها (آجیل) درختی، کنجد یا لوبین

فهرست مواد تشکیل دهنده را از نظر وجود بادام زمینی، انواع خاصی از مغزها (آجیل) درختی، کنجد یا لوبین بررسی کنید.

مواد تشکیل دهنده: جو دوسر سبوس دار (۶۰٪)، شکر، روغن‌های گیاهی، عسل، نمک، شیره نبات، امولسیفایر (سویا)، عامل ورآورنده.

حاوی: سویا، گلوتن.

ممکن است وجود داشته باشد: کنجد، بادام، فندق.

در برچسب هشدار آلرژن «ممکن است وجود داشته باشد»، بررسی کنید که آیا آلرژن‌ها وجود دارند؟

مواد تشکیل دهنده: جو دوسر با گندم، آرد گندم کامل، عسل، نارگیل، کره (شیر)، بادام، ماکادمیا آجیل، کنجد، بادام زمینی، جوش شیرین.

حاوی: گندم، گلوتن، شیر بادام، ماکادمیا، کنجد، بادام زمینی.

در بخش خلاصه مواد تشکیل دهنده («حاوی») به دنبال آلرژن‌ها بگردید.

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

بررسی منوی غذایی شما از نظر وجود کنجد

غذاهایی که حاوی کنجد هستند یا احتمال دارد کنجد به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده 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.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی کنجد هستند یا احتمال دارد حاوی کنجد باشند. همواره برچسب را بررسی کنید.

- آرده (خمیرکنجد) (Tahini)
- غلات صبحانه
- نان
- بیسکویت، کیک، فرآورده‌های نانوائی
- سس‌های غلیظ و مواد قابل مالیدن
- سبزیجات معطر و ادویه‌ها
- مارینادها و سس‌های سالاد
- موسلی و موسلی بارها (Muesli bars)
- نان ترکی

- کنجد (Sesame)
- دانه‌های کنجد
- تنقلات کنجد
- روغن کنجد
- نمک کنجد (گوماسیو)
- دوکا (Dukkah)
- حلوا
- هوموس (Hummus)
- پاستلی (شیرینی کنجادی عسلی یونانی)

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

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

i

کنجد غذای اصلی برای کودکان نیست. حذف کنجد یا محصولات حاوی کنجد از منو، تأثیری بر میزان کلی دریافت غذایی کودکان نخواهد داشت.

بنابراین، اکثر مراکز ترجیح می‌دهند محصولات کنجی را از منوی خود برای همه کودکان حذف کنند. این یک راهبرد قابل قبول مدیریت ریسک است. کودکانی که به کنجد آلرژی (حساسیت) ندارند، می‌توانند این محصولات را در خانه بخورند.



نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان دارای آلرژی به کنجد

کودکانی که به کنجد آلرژی (حساسیت) دارند، ممکن است به مقدار بسیار کمی کنجد در غذایشان واکنش نشان دهند.

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





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 به بادام زمینی، آجیل درختی، کنجد و لوبین

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.



شورای ملی آلرژی (National Allergy Council) حاصل همکاری بین سازمان آلرژی و آنافیلاکسی استرالیا و انجمن ایمنولوژی و آلرژی بالینی استرالیا (ASCIA) 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 نقل‌قول باشند، حفظ می‌شوند.