

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Dị ứng với mè

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Trẻ bị dị ứng với mè không được ăn các loại thực phẩm làm từ mè hoặc có chứa mè trong thành phần nguyên liệu.
- Có thể chấp nhận việc phục vụ thức ăn nếu không đưa các sản phẩm có chứa mè vào thực đơn. Mè không phải là thực phẩm chính đối với trẻ và việc loại bỏ mè và các sản phẩm chế biến từ mè khỏi thực đơn sẽ không ảnh hưởng đến lượng dinh dưỡng tổng thể mà trẻ hấp thụ.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ bị dị ứng với mè

Tờ 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). Trong khóa học này, quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về cách kiểm soát [dị ứng với mè](#).

Được biên soạn với sự hợp tác của [Hội đồng Quốc gia về Dị ứng \(National Allergy Council\)](#).
Để biết thêm thông tin về dị ứng thực phẩm, hãy truy cập foodallergyaware.org.au.

**national
allergy
council**



Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem có chứa mè hay không

Điều quan trọng là phải kiểm tra nhãn của tất cả các loại thực phẩm đóng gói để tìm xem có mè trong thành phần nguyên liệu hay không.

Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn cảnh báo dị ứng liên quan đến mè, ví dụ như có câu tuyên bố "có thể có" hoặc "có thể chứa".

Trẻ bị dị ứng với mè 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 tìm xem thực phẩm có chứa mè hay không mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận hàng, khi phục vụ thức ăn hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị dị ứng với mè.



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 có đậu phộng, các loại hạt cây cùi, mè hoặc đậu lu-pin trong thành phần nguyên liệu của thực phẩm hay không

NGUYÊN LIỆU: Yên mạch, bột mì nguyên cám, mật ong, dừa, bơ (sữa), hạnh nhân, hạt mắc ca, mè, đậu phộng, baking soda.

CHỨA: Lúa mì, gluten, sữa, hạnh nhân, hạt mắc ca, mè, đậu phộng.

Kiểm tra xem có các chất gây dị ứng trong câu tóm tắt như ('chứa') ghi ở trên nhãn thực phẩm

Đọc nhãn để xem có chất gây dị ứng như đậu phộng, hạt cây, mè hoặc đậu lu-pin không



NGUYÊN LIỆU: Yên mạch nguyên hạt (60%), đường, dầu thực vật, mật ong, muối, mật mía đường, chất nhũ hóa (đậu nành), chất tạo nở.

CHỨA: Đậu nành, gluten.

CÓ THỂ CÓ: Mè, hạnh nhân, hạt phi.

Kiểm tra xem trên nhãn có ghi câu ('có thể có') để cảnh báo về các chất gây dị ứng không

Nguồn hình ảnh về nhãn thực phẩm: Hội đồng Quốc gia về Dị ứng

Xem lại thực đơn của quý vị để xem có thực phẩm nào chứa mè không

Các loại thực phẩm có chứa mè hoặc có khả năng chứa mè như một 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 của quý vị vì một số loại thực phẩm được liệt kê làm ví dụ trong tài liệu này có thể không đáp ứng được hướng dẫn lập thực đơn.

Thực phẩm và đồ uống có chứa hoặc có khả năng chứa mè. Luôn kiểm tra nhãn thực phẩm.

- Mè
- Hạt mè
- Đồ ăn vặt có mè
- Dầu mè
- Muối mè (gomasio)
- Gia vị hỗn hợp Dukkah
- Halva
- Hummus
- Pasteli (bánh mè mật ong Hy Lạp)

- Tahini (bột mè)
- Ngũ cốc ăn sáng
- Bánh mì
- Bánh quy, bánh ngọt (cakes), sản phẩm bánh nướng
- Nhung và phết
- Thảo mộc và gia vị
- Xốt marinades và nước xốt trộn sà lách
- Muesli và thanh muesli
- Bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ bị dị ứng với mè

Mè không phải là thực phẩm chính cho trẻ. Việc loại bỏ mè hoặc các sản phẩm có chứa mè khỏi thực đơn sẽ không ảnh hưởng đến lượng dinh dưỡng tổng thể mà trẻ hấp thụ.

Do đó, hầu hết các trung tâm giữ trẻ đều chọn loại trừ các sản phẩm có chứa mè ra khỏi thực đơn cho tất cả trẻ em. Đây là một chiến lược quản lý rủi ro có thể chấp nhận được. Trẻ không bị dị ứng với mè có thể ăn những sản phẩm này ở nhà.

i

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



Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng với mè

Trẻ bị dị ứng với mè có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ mè trong thức ăn của họ.

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

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- 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: đi ứng với đậu phộng (peanut), hạt cây (tree nut), mè và đậu lu-pin

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.

Healthy Eating Advisory Service

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.

national allergy council

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



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.