

تخطيط قائمة الطعام في مراكز  
تعليم الأطفال ورعايتهمتعديل الوصفة للحساسية  
الطعام المتعددة

العربية | Arabic

توفير الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون  
من الحساسية المتعددة

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 في هذه الدورة وحدة خاصة [بتعديل الوصفة للحساسية المتعددة للطعام](#).

## معلومات أساسية



← قد يحتاج المركز للتعامل مع العديد من أنواع الحساسية الغذائية عند تخطيط قائمة الطعام.

← يعاني بعض الأطفال من أكثر من حساسية غذائية. يمكن لمختلف الأطفال أن يكون لديهم حساسيات لأطعمة مختلفة. قد يكون الطعام المناسب لطفل مصاب بحساسية الطعام مهددًا لحياة طفل آخر.

← يمكن تغيير العديد من الوصفات للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية ولا تزال تفي بإرشادات تخطيط قائمة الطعام بمراكز الرعاية النهارية الطويلة.

← لا ينصح بإزالة مسببات الحساسية الغذائية مثل حليب البقر والبيض والقمح من الخدمة. هذا لأنها أطعمة أساسية في وجبات الطفل. يوصى بدلاً من ذلك، باتباع نهج "الوعي بالحساسية".

← يعني نهج الوعي بالحساسية أن للمركز العديد من استراتيجيات إدارة المخاطر لمنع تعرض الطفل للأطعمة المسببة للحساسية.

← يجب أن يشمل ذلك إجراءات للمواقف غير المتوقعة، مثل تدريب موظفين آخرين على إدارة مسببات الحساسية الغذائية عندما يكون الطباخ في إجازة.

## تحضير الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية متعددة أو مختلفة



إذا كنت تحضر وجبات للعديد من الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية، فخطط لترتيب إعداد وجبات الطعام حتى لا يلوث نوع واحد من مسببات الحساسية وجبة أخرى.

سيساعد إعداد وجبات الحساسية بعيداً عن مناطق إعداد الطعام الأخرى وفي وقت منفصل (قبل أو بعد) الوجبات الأخرى على منع انتقال تلوث المواد المسببة للحساسية الغذائية. يشرح الفيديو التابع للمجلس الوطني للحساسية والخاص بإعداد وجبات الحساسية بأمان في مكان منفصل ووقت منفصل كيفية القيام بذلك.

يجب أن يكون لدى المراكز إجراءات للتأكد من تقديم الطعام المناسب للطفل المناسب. يظهر فيديو المجلس الوطني للحساسية ما عليك القيام به للتأكد من تقديم الوجبة المناسبة للطفل المناسب في كل وجبة ووقت تناول وجبة خفيفة.

## طرق لإدارة إعداد الوجبات للحساسية الطعام المتعددة

عند تحضير أطعمة للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية، تحتاج إلى معرفة ما هو موجود في قائمة الطعام، واستخدام الوصفات القياسية ومعرفة الأطفال الذين سيكونون في المركز كل يوم.

سيساعد استخدام الوصفات القياسية ومصنوفة قائمة مسببات الحساسية الغذائية وسجل الحضور اليومي في تخطيط قائمة الطعام.

سجل الحضور اليومي	مسببات الحساسية الغذائية ومصنوفة قائمة الطعام	الوصفة القياسية
يسرد سجل الحضور اليومي اسم كل طفل لديه احتياجات غذائية خاصة كالحساسية والوجبات والوجبات الخفيفة التي يمكنهم تناولها في ذلك اليوم.  نزل نموذج سجل الحضور اليومي للمجلس الوطني للحساسية <a href="#">هنا</a> .	مصنوفة قائمة طعام مسببات الحساسية الغذائية عبارة عن مخطط يسرد جميع عناصر قائمة الطعام ويوضح مسببات الحساسية الغذائية الشائعة الموجودة كمكونات أو مدرجة في بيان مسببات الحساسية الوقائية في عناصر القائمة. يتضمن ذلك جميع الأطعمة والمكونات التي تشتريها، وأي شيء تحضره من الصفر باستخدام وصفة قياسية.  نزل نموذج مصنوفة قائمة مسببات الحساسية الغذائية التابع للمجلس الوطني للحساسية وشاهد مقطع فيديو حول كيفية إكمال مصنوفة قائمة الطعام <a href="#">هنا</a> .	الوصفات القياسية هي وصفات يتبناها الجميع بالضبط، بغض النظر عن مطبخ. لا تغييرات. لا إضافات. لا بدائل للمكونات.  نزل نموذج الوصفة القياسية للمجلس الوطني للحساسية <a href="#">هنا</a> .

## تعديل الوصفة لمسببات حساسية الطعام المتعددة

ستجد في الصفحات التالية ثلاثة أمثلة لكيفية إجراء تغييرات على وصفاتك للأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام المتعددة. تذكر أنه لا ينصح بإزالة مسببات الحساسية الغذائية، مثل البيض والحليب والمنتجات القائمة على القمح، أو "حظرها" من الخدمة. توفر هذه الأطعمة العناصر الغذائية الأساسية واللازمة لنمو الأطفال وتكوينهم.

## اسباجيتي بولونيز

تحتوي المكونات في وصفة السباغيتي بولونيز على مسببات الحساسية التالية:

- المعكرونة المكونة من القمح - القمح والغلوتين والبيض والصويا
- جبنة شيدر مبشورة أو جبنة بارميزان - حليب بقري، بيض.

يقدم الجدول أدناه مثالاً على وصفة حيث يمكن استبدال المكونات الفردية عند تقديم الوجبة.

يمكن تعديل هذه الوصفة لتكون خالية من حليب البقر والقمح. لا تحتوي على البيض.

مسببات الحساسية	بدلاً من	...استخدم هذه البدائل
حليب البقر	جبنة شيدر مبشورة أو جبنة بارميزان	الخميرة الغذائية (للأطفال الذين لديهم حساسية من حليب البقر)
القمح	المعكرونة المكونة من القمح	المعكرونة الخالية من الغلوتين (للأطفال الذين لديهم حساسية من القمح)
البيض والصويا	مكرونة تحتوي على البيض والصويا	استخدم المعكرونة التي لا تحتوي على البيض أو الصويا في المكونات أو عبارات "قد تحتوي على"
البيض	جبنة بارميزان مبشورة	استخدم جبنة بارميزان مبشورة بدون بيض في المكونات أو عبارات "قد تحتوي على"



## اللازانيا

تحتوي المكونات في وصفة اللازانيا على مسببات الحساسية التالية:

- شرائح اللازانيا الفورية - القمح والغلوتين والبيض
- جبنة الريكوتا - حليب البقر
- جبن البارميزان المبشور أو جبن الشيدر - حليب البقر (تحقق من وجود البيض في الجبن المبشور).

لأن هذه الوصفة يتم خبزها، حَصُر منتج بديل للأطفال الذين يعانون من الحساسية. بمجرد طهيها، يمكن تجميد أجزاء بعلامات فردية للاستخدام في المرة القادمة التي تحتاج إليها. استخدم الوصفة الأصلية للأطفال الذين لا يعانون من الحساسية. يمكن تعديل هذه الوصفة لتكون خالية من حليب البقر والبيض والقمح.

مسببات الحساسية	بدلاً من	...استخدم هذه البدائل
حليب البقر	جبنة الريكوتا	صلصة بيضاء مصنوعة من حليب الأرز السميك بدقيق الذرة
حليب البقر	جبن بارميزان أو جبن مبشور	الخميرة الغذائية
القمح	نودلز اللازانيا المكونة من القمح	نودلز اللازانيا الخالية من القمح أو المعكرونة الحلزونات الخالية من القمح
البيض	نودلز اللازانيا مع البيض	نودلز اللازانيا الخالية من البيض



## البيكلتس

تحتوي المكونات الموجودة في وصفة البيكلت على مسببات الحساسية التالية:

- حليب البقر
- البيض
- دقيق ذاتي التخمير - القمح والغلوتين.

يقدم الجدول أدناه مثالاً على وصفة يمكن من خلالها استخدام بدائل مسببات الحساسية الغذائية أثناء التحضير.

يمكن تعديل هذه الوصفة لتكون خالية من حليب البقر والبيض والقمح.

مسببات الحساسية	بدلاً من	...استخدم هذه البدائل
حليب البقر	حليب البقر	بديل الحليب النباتي، مع 100 مجم على الأقل من الكالسيوم لكل 100 مل. على سبيل المثال: • حليب الصويا • حليب الشوفان • حليب الأرز
البيض	البيض	بديل البيض أو الموز المهروس للتماسك
القمح	دقيق ذاتي التخمير	دقيق ذاتي التخمير خال من الغلوتين (تتوفر العديد من العلامات التجارية)



## مثال عملي لإدارة حساسية الطعام المتعددة

فيما يلي مثال على طفل يحضر الرعاية النهارية الطويلة ولديه حساسية من حليب البقر والبيض. راجع القائمة أدناه التي أنشأها هذا المركز لاستيعاب الحساسية المتعددة للطفل.

الوجبة	الوصفة الأصلية أو المواد الغذائية والمشروبات المعروضة	استبدال المكون المسبب للحساسية (للأطفال الذين يعانون من الحساسية)
الفطور	مجموعة متنوعة من الحبوب تقدم مع حليب البقر كامل الدسم	• حليب الصويا المدعم بالكالسيوم. يوافق والدا الطفل على استخدام حليب الصويا كبديل.
وجبة خفيفة في الصباح	سلطة فواكه طازجة تقدم مع الزبادي العادي	• زبادي الصويا المدعم بالكالسيوم. يوافق والدا الطفل على استخدام زبادي الصويا كبديل.
الغداء	اسباجيتي مع كرات اللحم والسلطة	• السباغيتي المجففة - تحقق من الملصق للتأكد من أنها لا تحتوي على البيض. • يستخدم بديل البيض لتماسك كرات اللحم. (البيض ليس المصدر الرئيسي للبروتين في هذه الوجبة)
وجبة خفيفة بعد الظهر	طبق خضار مع البسكويت والجبن	• نظرًا لعدم وجود بدائل مناسبة للجبن للأطفال الذين يعانون من حساسية حليب البقر، قدم كوبًا من حليب الصويا المدعم بالكالسيوم بدلاً من الجبن للأطفال الذين يعانون من الحساسية • قدم للطفل المصاب بالحساسية طبقًا خاصًا به، بدلاً من السماح بالخدمة الذاتية مع الأطفال الآخرين. يمكن أن يمنع ذلك الأطفال المصابين بالحساسية من تناول طعام لديهم حساسية تجاهه عن طريق الخطأ ويقلل من خطر التلوث المتبادل لمسببات الحساسية.

## تخزين وصنع وتقديم الأطعمة للأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام

يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام أن يتحسسوا من كميات صغيرة جدًا من مسببات الحساسية في طعامهم.

تأكد من أن لديك عمليات جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع خطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي يعاني منها الطفل من الحساسية.

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- وجود معدات مستقلة عند الحاجة، على سبيل المثال محمصة منفصلة للقمح أو الخبز الخالي من الغلوتين.
- تخزين الطعام بشكل آمن ضد الحساسية
- منع التلوث المتبادل لمسببات الحساسية الغذائية أثناء الطهي والتقديم
- غسل اليدين أو تغيير القفازات بين التعامل مع الأطعمة المختلفة.





## نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

[heas.health.vic.gov.au](http://heas.health.vic.gov.au)

1300 225 288 ☎

[heas@nutritionaustralia.org.au](mailto:heas@nutritionaustralia.org.au) ✉

## المزيد من الموارد والمعلومات المفيدة

للمزيد من المعلومات، راجع تدريب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال وورعايتهم التابع للمجلس الوطني للحساسية وكتب 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: طرق عملية للتعامل مع مسببات حساسية الطعام المتعددة

#### 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 والجمعية الأسترالية لعلم المناعة السريرية والحساسية (ASCIA) Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy ويتلقى تمويلًا من وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة Department of Health, Disability and Ageing التابعة للحكومة الأسترالية.



تلقني هذا المستند بتنسيق يسهل الوصول إليه اتصل على الرقم  
1300 22 52 88 أو بالبريد الإلكتروني [heas@nnf.org.au](mailto:heas@nnf.org.au)

حقوق الطبع والنشر © ولاية فيكتوريا 2025.

تُظهر الصور الواردة في هذا المستند نماذج وإعدادات توضيحية فقط، ولا تصور بالضرورة الخدمات الفعلية أو المرافق أو متلقي الخدمات، ما لم يذكر خلاف ذلك. قد تحتوي هذه الوثيقة على صور للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس المتوفين. يشير مصطلح "السكان الأصليين" في هذه الوثيقة، إلى كل من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. يتم الاحتفاظ بكلمة "أصلي" أو "كوري/كوري/كوري" عندما تكون جزءًا من عنوان تقرير أو برنامج أو اقتباس.