

برنامه ریزی منو برای مراکز آموزش و مراقبت از کودکان اصلاح دستورهای تهیه غذا (Recipes) برای افراد دارای چندین آلرژی غذایی

فارسی | Farsi

ارائه غذا و نوشیدنی به کودکانی که آلرژی‌های چندگانه دارند

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 اصلاح دستور تهیه غذا برای چندین آلرژی غذایی خواهید یافت.

national
allergy
council

تدوین شده با مشارکت شورای ملی آلرژی
برای اطلاعات بیشتر در مورد آلرژی غذایی،
به foodallergyaware.org.au مراجعه کنید.

اطلاعات کلیدی



یک مرکز ممکن است هنگام برنامه‌ریزی منوی خود نیاز به مدیریت چندین آلرژی غذایی داشته باشد.

برخی کودکان به بیش از یک ماده غذایی آلرژی (حساسیت) دارند. کودکان مختلف می‌توانند به غذاهای مختلف آلرژی داشته باشند. غذایی که برای یک کودک مبتلا به آلرژی مناسب است، برای کودک دیگر می‌تواند کشنده باشد.

بسیاری از دستورهای آشپزی می‌توانند برای کودکان دارای آلرژی غذایی تغییر داده شوند به صورتی که همچنان با رهنمودهای برنامه‌ریزی منو برای مراکز نگهداری تمام‌وقت مطابقت داشته باشند.

توصیه نمی‌شود که آلرژن‌های غذایی مانند شیر گاو، تخم‌مرغ و گندم از منوی مراکز مراقبت حذف شوند. این‌ها مواد غذایی مهمی در رژیم غذایی کودک هستند. در عوض، رویکرد «آگاه به آلرژی» توصیه می‌شود.

رویکرد آگاه به آلرژی (حساسیت) یعنی آن مرکز، راهبردهای مدیریت ریسک متعددی دارد تا از تماس کودک با مواد غذایی که به آن‌ها آلرژی دارد جلوگیری کند.

این باید شامل روندهایی برای موقعیت‌های غیرمنتظره باشد، مانند آموزش سایر کارکنان برای مدیریت آلرژن‌های غذایی برای زمانی که آشپز در مرخصی است.

تهیه غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی‌های چندانگانه یا متفاوت



اگر برای چندین کودک مبتلا به آلرژی غذا تهیه می‌کنید تهیه غذاها را به ترتیبی برنامه‌ریزی کنید که یک نوع آلرژن، غذای دیگر را آلوده نکند.

تهیه غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) دور از سایر محل‌های تهیه غذا و در زمانی جداگانه (پیش یا پس از) سایر وعده‌های غذایی، به جلوگیری از آلودگی متقابل آلرژن‌های غذایی کمک می‌کند. ویدیوی «آماده‌سازی غذا برای کودکان دارای آلرژی به صورت ایمن و در مکان و زمان جداگانه» متعلق به شورای ملی آلرژی، روش انجام این کار را توضیح می‌دهد.

مراکز باید روندهایی را برای اطمینان از ارائه غذای متناسب با آلرژی کودک در نظر بگیرند. ویدیوی شورای ملی آلرژی نشان می‌دهد که برای اطمینان از اینکه در هر وعده غذایی و میان وعده، غذای متناسب با آلرژی کودک به او داده می‌شود، چه باید بکنید.

ابزارهایی برای مدیریت آماده‌سازی غذا برای آلرژی‌های غذایی چندانگانه

هنگام تهیه غذا برای کودکانی که آلرژی غذایی دارند، باید بدانید که در منوی شما چه چیزهایی هست، از دستورهای استاندارد تهیه غذا استفاده کنید و بدانید که هر روز کدام کودکان در مرکز حضور دارند.

استفاده از دستورهای استاندارد غذا، ماتریس آلرژن‌های غذایی و برگه حضور و غیاب روزانه، به برنامه‌ریزی منوی شما کمک می‌کند.

برگه حضور و غیاب روزانه	ماتریس آلرژن‌های غذایی و منو	دستور تهیه استاندارد غذا
برگه حضور و غیاب روزانه، نام همه کودکان دارای نیازهای ویژه تغذیه‌ای حاضر در مرکز در آن روز، از جمله آلرژی را فهرست و مشخص می‌کند که مجاز به خوردن چه وعده‌های غذایی و میان وعده‌هایی هستند. الگوی برگه حضور و غیاب روزانه شورای ملی آلرژی را از اینجا دانلود کنید.	ماتریس آلرژن‌های غذایی منو، جدولی است که همه اقلام منو را فهرست می‌کند و نشان می‌دهد کدام آلرژن‌های رایج غذایی به عنوان مواد تشکیل‌دهنده وجود دارند یا در بیانیه هشدار آلرژن در آن اقلام منو ذکر شده‌اند. این شامل همه غذاها و مواد تشکیل‌دهنده‌ای است که می‌خرید و هر آنچه از ابتدا با استفاده از یک دستور استاندارد غذا تهیه می‌کنید. الگوی ماتریس منوی آلرژن‌های غذایی شورای ملی آلرژی را دانلود کنید و ویدیویی درباره روش تکمیل ماتریس منو را اینجا ببینید.	دستور تهیه استاندارد غذا، دستوری است که همه افراد بدون توجه به اینکه چه کسی آشپزی می‌کند، دقیقاً از آن پیروی می‌کنند. بدون تغییر. بدون اضافات. بدون جایگزین کردن مواد تشکیل‌دهنده. الگوی استاندارد دستور غذای شورای ملی آلرژی را از اینجا دانلود کنید.

اصلاح دستور غذا برای آلرژن‌های غذایی چندانگانه

در صفحات بعد، سه مثال از چگونگی ایجاد تغییرات در دستور غذای کودکانی که به چند ماده غذایی آلرژی (حساسیت) دارند، خواهید یافت. یادتان باشد که حذف یا «ممنوع کردن» مواد غذایی آلرژی‌زا مانند تخم‌مرغ، شیر و محصولات تهیه شده از گندم از منوی مرکز خدمات توصیه نمی‌شود. این غذاها مواد مغذی مهم مورد نیاز برای رشد و نمو کودکان را فراهم می‌کنند.

اسپاگتی با سس بولونز

مواد تشکیل‌دهنده دستور غذای اسپاگتی بولونز حاوی آلرژن‌های غذایی زیر هستند:

- پاستای تهیه شده از گندم – گندم، گلوتن، تخم‌مرغ و سویا
- پنیر چدار یا پارمزان رنده شده – شیر گاو، تخم‌مرغ.

جدول زیر نمونه‌ای از دستور غذا را ارائه می‌دهد که در آن می‌توان مواد اولیه را هنگام سرو غذا جایگزین یکدیگر کرد.

این دستور غذا را می‌توان به گونه‌ای تغییر داد که بدون شیر گاو و گندم باشد. این دستور آشپزی حاوی تخم‌مرغ نیست.

آلرژن‌ها (مواد آلرژی‌زا)	به جای	از این جایگزین‌ها استفاده کنید
شیر گاو	پنیر چدار یا پارمزان رنده شده	مخمر غذایی (برای کودکانی که به شیر گاو آلرژی دارند)
گندم	پاستای تهیه‌شده از گندم	پاستای بدون گلوتن (برای کودکانی که به گندم آلرژی دارند)
تخم‌مرغ و سویا	پاستایی که حاوی تخم‌مرغ و سویا باشد	از پاستایی استفاده کنید که در مواد تشکیل‌دهنده آن تخم‌مرغ یا سویا نباشد یا عبارت «ممکن است حاوی» ذکر نشده باشد.
تخم‌مرغ	پنیر پارمزان رنده شده	از پنیر پارمزان رنده شده‌ای استفاده کنید که در مواد تشکیل‌دهنده، تخم‌مرغ نداشته باشد یا عبارت «ممکن است حاوی» ذکر نشده باشد.



لازانیا

مواد تشکیل دهنده دستور تهیه لازانیا حاوی آلرژن‌های زیر هستند:

- ورقه‌های لازانیای فوری - گندم، گلوتن و تخم‌مرغ
- پنیر ریکوتا - شیر گاو
- پنیر پارمزان یا چدار رنده شده - شیر گاو (پنیر رنده شده را از نظر وجود تخم‌مرغ بررسی کنید).

از آن‌جا که این دستور تهیه غذا برای پخت در فر است، نسخه جداگانه‌ای برای کودکان دارای آلرژی تهیه کنید. پس از پخت، وعده‌های آن غذا که به صورت جداگانه برچسب‌گذاری شده‌اند را برای دفعه بعد که به آن‌ها نیاز باشد، می‌توان فریز کرد. برای کودکان بدون آلرژی، دستور اصلی غذا را به کار ببرید. این دستور غذا را می‌توان طوری تغییر داد که فاقد شیر گاو، تخم‌مرغ و گندم باشد.

آلرژن‌ها (مواد آلرژی‌زا)	به جای	از این جایگزین‌ها استفاده کنید
شیر گاو	پنیر ریکوتا	سس سفید تهیه شده با شیر برنج غلیظ شده با آرد ذرت (تهیه شده از ذرت شیرین)
شیر گاو	پنیر پارمزان یا رنده شده	مخمر غذایی
گندم	ورقه لازانیا تهیه شده از گندم	ورقه لازانیا بدون گندم یا پاستای مارپیچی بدون گندم
تخم‌مرغ	ورقه لازانیا با تخم‌مرغ	ورقه لازانیا بدون تخم‌مرغ



مواد تشکیل دهنده موجود در دستور تهیه پایکلت (پانکیک کوچک و ضخیم) حاوی آلرژن‌های زیر هستند:

- شیر گاو
- تخم مرغ
- آرد خودرآورنده - گندم و گلوتن.

جدول زیر نمونه‌ای از دستور غذا را ارائه می‌دهد که در آن می‌توان از جایگزین‌های آلرژن غذایی در طول فرآیند تهیه غذا استفاده کرد.

این دستور غذا را می‌توان طوری تغییر داد که فاقد شیر گاو، تخم مرغ و گندم باشد.

آلرژن‌ها (مواد آلرژن‌زا)	به جای	از این جایگزین‌ها استفاده کنید
شیر گاو	شیر گاو	جایگزین شیر گیاهی، با حداقل ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر. برای مثال: • شیر سویا • شیر جو دوسر • شیر برنج
تخم مرغ	تخم مرغ	جایگزین تخم‌مرغ یا موز له شده برای چسباندن
گندم	آرد خودرآورنده (دارای بیکیپنگ پودر)	آرد بدون گلوتن خودرآورنده (برندهای زیادی موجود است)



مثال عملی برای مدیریت چندین آلرژی غذایی

در زیر، مثالی از کودکی که به مرکز مراقبت روزانه تمام وقت می‌رود و به شیر گاو و تخم‌مرغ آلرژی دارد، آورده شده است. در ادامه، منویی که این مرکز برای سازگاری با آلرژی (حساسیت)‌های چندگانه کودک تهیه کرده است، مشاهده می‌کنید.

وعده غذایی (Meal)	دستور اصلی غذا یا اقلام خوراکی و نوشیدنی ارائه شده	جایگزین سازگار با آلرژی برای کودک آلرژیک
صبحانه	انواع غلات سرو شده با شیر گاو پرچرب	• شیر سویا غنی شده با کلسیم. استفاده از شیر سویا به عنوان جایگزین توسط والدین کودک تأیید شده است.
وعده صبحانه	سالاد میوه تازه که با ماست ساده سرو می‌شود	• ماست سویا غنی شده با کلسیم. استفاده از ماست سویا به عنوان جایگزین توسط والدین کودک تأیید شده است.
ناهار	اسپاگتی با کوفته قلقلی که با سالاد کنار غذا سرو می‌شود	• اسپاگتی خشک - برچسب را بررسی کنید تا مطمئن شوید که حاوی تخم مرغ نیست. • از جایگزین تجاری تخم‌مرغ برای چسباندن در کوفته قلقلی‌ها استفاده شده است. (تخم‌مرغ منبع اصلی پروتئین در این وعده غذایی نیست)
وعده عصرانه	بشقاب سبزیجات با کراکر و پنیر	• از آنجایی که جایگزین‌های مناسبی برای پنیر برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) به شیر گاو وجود ندارد، به کودک دارای آلرژی به جای پنیر یک لیوان شیر سویا غنی شده با کلسیم بدهید. • به کودک دارای آلرژی، غذای ویژه خودش را بدهید و اجازه ندهید که مانند سایر کودکان به صورت سلف-سرویس غذا بردارد. این کار می‌تواند از این که کودکان دارای آلرژی به اشتباه غذایی که به آن آلرژی (حساسیت) دارند را بردارند جلوگیری کند و خطر انتقال آلودگی متقابل با آلرژن آن غذاها را کاهش دهد.

نگهداری، تهیه و سرو غذا برای کودکان مبتلا به آلرژی (حساسیت) غذایی

کودکان مبتلا به آلرژی غذایی می‌توانند به مقادیر بسیار کمی از آلرژن موجود در غذای خود، واکنش نشان دهند.



مطمئن شوید که فرآیندهای مناسبی برای مدیریت آلرژن‌های غذایی دارید تا از خطر آلودگی متقابل با غذاهایی که کودک به آن‌ها آلرژی غذایی دارد، جلوگیری شود.

این شامل موارد زیر است:

- تمیز کردن سطوح و تجهیزات
- استفاده از تجهیزات جداگانه در صورت نیاز، برای مثال توستر جداگانه برای نان بدون گندم یا بدون گلوتن.
- 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 و اطلاعات مفید 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: مدیریت عملی چندین آلرژن غذایی

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 ایمونولوژی و آلرژی بالینی استرالیا (ASCI) 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.