

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Thay đổi công thức cho nhiều loại dị ứng trong thực phẩm

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Trung tâm giữ trẻ có thể cần phải có biện pháp kiểm soát một số loại dị ứng thực phẩm khi lập thực đơn cho trung tâm.
- Một số trẻ bị dị ứng với nhiều loại thực phẩm. Mỗi trẻ có thể bị dị ứng với những loại thực phẩm khác nhau. Loại thực phẩm phù hợp với một đứa trẻ bị dị ứng thực phẩm có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của đứa trẻ khác.
- Nhiều công thức nấu ăn có thể được thay đổi cho trẻ bị dị ứng thực phẩm và vẫn đáp ứng được Hướng dẫn lập thực đơn cho dịch vụ giữ trẻ cả ngày.
- Không nên loại bỏ các chất gây dị ứng thực phẩm như sữa bò, trứng và lúa mì ra khỏi việc phục vụ thực phẩm trong nhà trẻ. Bởi vì chúng là thực phẩm quan trọng trong chế độ ăn uống của trẻ. Thay vào đó, nên áp dụng phương pháp “nhận biết về dị ứng”.
- Phương pháp nhận biết về dị ứng có nghĩa là trung tâm giữ trẻ có nhiều chiến lược kiểm soát rủi ro để ngăn ngừa trẻ tiếp xúc với thực phẩm mà chúng bị dị ứng.
- Điều này phải bao gồm các quy trình ứng phó cho những tình huống bất ngờ, chẳng hạn như có một nhân viên khác được đào tạo về việc kiểm soát chất gây dị ứng trong thực phẩm khi đầu bếp nghỉ phép.

Cung cấp thực phẩm và đồ uống cho trẻ bị nhiều loại dị ứng

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 điều chỉnh công thức nấu ăn cho nhiều loại dị ứng trong thực phẩm](#).

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**

Chuẩn bị thức ăn cho trẻ bị nhiều loại dị ứng khác nhau

Nếu quý vị đang chuẩn bị bữa ăn cho nhiều trẻ bị dị ứng thực phẩm, hãy lập kế hoạch thứ tự chuẩn bị bữa ăn sao cho một loại chất gây dị ứng không làm nhiễm bẩn bữa ăn khác.

Chuẩn bị các bữa ăn gây dị ứng ở nơi cách xa khu vực chế biến thực phẩm khác và vào thời điểm riêng (trước hoặc sau) các bữa ăn khác sẽ giúp ngăn ngừa tình trạng lây nhiễm chéo các chất gây dị ứng trong thực phẩm. Video Chuẩn bị bữa ăn cho người dị ứng một cách an toàn ở không gian và thời gian riêng biệt của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng giải thích cách thực hiện việc này.

Các trung tâm giữ trẻ phải có các quy trình để đảm bảo trẻ được cung cấp đúng loại thực phẩm phù hợp. Video của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng trình bày những gì quý vị cần làm để đảm bảo cung cấp đúng bữa ăn cho đúng trẻ trong mỗi bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.



Công cụ hỗ trợ để quản lý việc chuẩn bị bữa ăn cho nhiều loại dị ứng trong thực phẩm

Khi chế biến thức ăn cho trẻ bị dị ứng thực phẩm, quý vị cần biết những gì có trong thực đơn, sử dụng công thức theo tiêu chuẩn và biết trẻ nào sẽ ở trung tâm vào mỗi ngày.

Sử dụng các công thức theo tiêu chuẩn, bảng thực đơn về chất gây dị ứng thực phẩm và bảng điểm danh hàng ngày sẽ giúp quý vị lập thực đơn.

CÔNG THỨC TIÊU CHUẨN	BẢNG THỰC ĐƠN VÀ CHẤT GÂY DỊ ỨNG THỰC PHẨM	BẢNG ĐIỂM DANH HÀNG NGÀY
Công thức tiêu chuẩn là công thức mà mọi người đều tuân theo chính xác, bất kể ai là người nấu ăn. Không có những thay đổi. Không thêm thực phẩm khác. Không có sự thay thế nào trong thành phần nguyên liệu. Tải xuống mẫu Công thức Tiêu Chuẩn của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng tại đây.	Bảng thực đơn về chất gây dị ứng thực phẩm là biểu đồ liệt kê tất cả các món ăn trong thực đơn và cho biết những chất gây dị ứng thực phẩm phổ biến nào có trong thành phần nguyên liệu hoặc được ghi chú trong các tuyên bố cảnh báo về chất gây dị ứng trong các món ăn trong thực đơn đó. Trong đó bao gồm tất cả các loại thực phẩm và nguyên liệu quý vị mua, và bất cứ món gì quý vị tự làm theo công thức tiêu chuẩn. Tải xuống bảng mẫu thực đơn về chất gây dị ứng thực phẩm của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và xem video về cách hoàn thành bảng thực đơn tại đây.	Bảng điểm danh hàng ngày liệt kê tên của mỗi đứa trẻ có nhu cầu ăn uống đặc biệt bao gồm dị ứng đang theo học vào ngày hôm đó và các bữa ăn và đồ ăn nhẹ mà trẻ có thể ăn Tải xuống Bảng mẫu Điểm danh Hàng ngày của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng tại đây.

Thay đổi công thức cho nhiều loại dị ứng trong thực phẩm

Ở những trang sau, quý vị sẽ tìm thấy ba ví dụ về cách quý vị có thể thay đổi công thức nấu ăn dành cho những trẻ em bị các chứng dị ứng trong thực phẩm. Hãy nhớ rằng không nên loại bỏ hoặc “cấm” các chất gây dị ứng thực phẩm như trứng, sữa và các sản phẩm từ lúa mì khỏi trung tâm. Những thực phẩm này cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.

Mì ý xốt bolognese (spaghetti bolognese)

Các thành phần nguyên liệu trong công thức nấu spaghetti bolognese có chứa các chất gây dị ứng sau:

- Mi ống/nui (pasta) làm từ lúa mì – lúa mì, gluten, trứng và đậu nành
- Phô mai cheddar hoặc parmesan bào nhỏ – sữa bò, trứng.

Bảng dưới đây cung cấp một ví dụ về công thức nấu ăn trong đó các thành phần nguyên liệu riêng lẻ có thể được hoán đổi khi nấu bữa ăn.

Công thức này có thể được điều chỉnh để không sử dụng sữa bò và lúa mì. Không chứa trứng.

Các chất gây dị ứng	Thay vì	...dùng những thực phẩm thay thế này
Sữa bò	Phô mai cheddar hoặc phô mai parmesan	Men dinh dưỡng (dành cho trẻ bị dị ứng với sữa bò)
Lúa mì	Mi ống/nui (pasta) làm từ lúa mì	Mi ống/nui (pasta) không chứa gluten (dành cho trẻ bị dị ứng với lúa mì)
Trứng và đậu nành	Mi ống/nui (pasta) có chứa trứng và đậu nành	Sử dụng mi ống/nui (pasta) không có trứng hoặc đậu nành trong thành phần nguyên liệu hoặc có ghi “có thể chứa”
Trứng	Phô mai parmesan bào nhỏ	Sử dụng phô mai parmesan bào nhỏ không có trứng trong thành phần nguyên liệu hoặc có ghi “có thể chứa”



Lasagne

Các thành phần trong công thức làm lasagna có chứa các chất gây dị ứng sau:

- tấm mì lasagna ăn liền – lúa mì, gluten và trứng
- phô mai ricotta – sữa bò
- phô mai parmesan hoặc cheddar bào nhỏ – sữa bò (kiểm tra xem phô mai bào nhỏ có trứng không).

Vì công thức này là món nướng nên hãy làm một phiên bản riêng dành cho trẻ bị dị ứng. Sau khi nấu chín, quý vị có thể đông lạnh từng phần có dán nhãn riêng để dùng cho lần sau. Sử dụng công thức gốc dành cho trẻ không bị dị ứng. Công thức này có thể được điều chỉnh để không chứa sữa bò, trứng và lúa mì.

Các chất gây dị ứng	Thay vì	...dùng những thực phẩm thay thế này
Sữa bò	Phô mai Ricotta	Nước xốt trắng làm từ sữa gạo được làm đặc bằng bột ngô
Sữa bò	Phô mai Parmesan hoặc phô mai bào nhỏ	Men dinh dưỡng
Lúa mì	Tấm mì lasagne làm từ lúa mì	Tấm mì lasagne không có lúa mì hoặc mì ống xoắn không có lúa mì
Trứng	Tấm mì lasagne với trứng	Tấm mì lasagne không có trứng



Pikelet

Các thành phần nguyên liệu trong công thức làm pikelet có chứa các chất gây dị ứng sau:

- sữa bò
- trứng
- bột mì nở tự nhiên – lúa mì và gluten.

Bảng dưới đây cung cấp một ví dụ về công thức nấu ăn có thể sử dụng các chất thay thế chống dị ứng thực phẩm trong quá trình chế biến.

Công thức này có thể được điều chỉnh để không chứa sữa bò, trứng và lúa mì.

Các chất gây dị ứng	Thay vì	...dùng những thực phẩm thay thế này
Sữa bò	Sữa bò	Sữa thay thế có nguồn gốc thực vật, chứa ít nhất 100 mg canxi trên 100 ml. Ví dụ: • Sữa đậu nành • Sữa yến mạch • Sữa gạo
Trứng	Trứng	Thực phẩm thay thế trứng hoặc chuối nghiền để kết dính
Lúa mì	Bột mì nở tự nhiên	Bột mì nở tự nhiên không chứa gluten (có nhiều nhãn hiệu)



Ví dụ thực tiễn về việc kiểm soát nhiều loại dị ứng trong thực phẩm

Dưới đây là ví dụ về một đứa trẻ bị dị ứng với sữa bò và trứng đang tham dự trung tâm giữ trẻ cả ngày. Hãy xem thực đơn bên dưới mà trung tâm này đã tạo ra để phù hợp với nhiều loại dị ứng của đứa trẻ.

Bữa ăn	Công thức gốc hoặc các thực phẩm và đồ uống được cung cấp	Đổi sản phẩm thân thiện dành cho người bị dị ứng (dành cho trẻ bị dị ứng)
Bữa sáng	Nhiều loại ngũ cốc dùng kèm với sữa bò nguyên kem	Sữa đậu nành bổ sung canxi. Việc sử dụng sữa đậu nành thay thế đã được cha mẹ của đứa trẻ xác nhận.
Trà buổi sáng	Trái cây tươi ăn kèm với sữa chua	Sữa chua đậu nành bổ sung canxi. Việc sử dụng sữa chua đậu nành thay thế đã được cha mẹ của đứa trẻ xác nhận
Bữa trưa	Mì Ý spaghetti với thịt viên ăn kèm với sà-lách	- Mì Ý spaghetti khô – kiểm tra nhãn để xác nhận mì không chứa trứng. - Chất thay thế trứng thương mại được sử dụng để kết dính các viên thịt. (Trứng không phải là nguồn protein chính trong bữa ăn này)
Trà chiều	Đĩa rau với bánh quy và phô mai	- Vì không có loại phô mai nào thay thế phù hợp cho trẻ bị dị ứng sữa bò, hãy cho trẻ bị dị ứng uống một ly sữa đậu nành bổ sung canxi thay vì phô mai - Cung cấp cho trẻ bị dị ứng một đĩa riêng, thay vì cho phép trẻ tự phục vụ như những đứa trẻ khác. Điều này có thể ngăn ngừa trẻ bị dị ứng vô tình ăn phải loại thực phẩm mà chúng bị dị ứng và giảm nguy cơ lây nhiễm chéo với chất gây dị ứng.

Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng thực phẩm

Trẻ bị dị ứng thực phẩm có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ chất gây dị ứng trong thực phẩm.

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

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- có thiết bị riêng khi cần, ví dụ như máy nướng bánh mì riêng cho bánh mì không chứa lúa mì hoặc không chứa gluten.
- 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.



Nguồn lực và thông tin hữu ích

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: kiểm soát thực tiễn đối với nhiều loại dị ứng trong thực phẩm

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.



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.



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.