

تخطيط قائمة الطعام للوجبات الحلال خدمات الطفولة المبكرة

العربية | Arabic

إن المعلومات المقدمة في هذا المورد للإرشاد فقط. يجب على الطهاة الذين يعدون الطعام في مركز الرعاية النهارية الطويلة التحدث مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية حول عادات غذائية محددة وأطعمة مسموح بها وغير مسموح بها.

i

شهادة الحلال

ستتقدم بعض شركات تصنيع الأغذية بطلب لكي تكون منتجاتها "حاصلة على شهادة الحلال".

ما هو الحلال؟

تحدد قوانين النظام الغذائي الحلال الأطعمة "المشروعة" أو المسموح بها للمسلمين. تعتبر الأطعمة التي ليست حلالاً حرام، أو "غير مسموح بها".



نصيحة:

ابحث عن شعار شهادة حلال مشابه لهذا.



سيكون المنتج المعتمد خاليًا من أي مكون لا يعتبر حلالًا. يجب أيضًا معالجة المنتج وتصنيعه وتخزينه باستخدام أواني أو معدات تم تنظيفها وفقًا للشريعة الإسلامية.

من المهم استخدام المنتجات الحلال المعتمدة، بما في ذلك اللحوم ومنتجات الألبان، للأطفال الذين يتبعون قوانين النظام الغذائي الحلال.

نصيحة:

دليل الأغذية الحلال مفيد للعثور على المنتجات الحلال المعتمدة.



تتضمن أمثلة بعض الأطعمة غير المسموح بها ما يلي:

- ← منتجات الخنزير (لحم الخنزير ولحم الخنزير المقدد والسلامي والنقانق)
- ← المنتجات الغذائية التي تستخدم دهون الخنزير (الدهون الحيوانية) مثل البسكويت والمعجنات والكعك
- ← الجيلاتين، والذي يمكن العثور عليه في الحلوى والمارشميلو وبعض الزبادي
- ← لحوم الحيوانات والدواجن المشروعة (الحلال) (لحم البقر والضأن والدجاج والديك الرومي) التي لم يتم ذبحها وفقًا لقوانين الغذاء الحلال



تعديلات الوصفة

العديد من الوصفات المستخدمة في الرعاية النهارية الطويلة مناسبة للأطفال الذين يتبعون قوانين النظام الغذائي الحلال. توضح الأمثلة الواردة في الصفحة التالية كيف يمكن تكييف الوصفات الشائعة للأطفال الذين يحتاجون إلى وجبات حلال.

يمكنك اختيار اعتماد هذه المقايضات فقط للأطفال الذين يتبعون قوانين النظام الغذائي الحلال، أو يمكنك اختيار تنفيذ هذه التغييرات لجميع الأطفال الذين يحضرون المركز.

نصائح لتخطيط قائمة الطعام

من المهم فهم الاعتبارات عند تحضير الأطعمة الحلال وطهيها وتخزينها، خاصة إذا اختار مركزك استخدام اللحوم الحلال وغير الحلال.

تختار بعض المراكز تقديم منتجات اللحوم الحلال المعتمدة فقط وتجنب تضمين أي منتجات الخنزير أو لحم الخنزير في قائمة الطعام لديها وغيرها من المواد الغذائية غير الحلال.

سيوفر اتباع قوانين النظام الغذائي الحلال للأطفال خيارات غذائية مغذية تلي إرشادات تخطيط قائمة الطعام للرعاية النهارية الطويلة.



تذكر دائماً التحقق من الحساسية الغذائية الأخرى وعدم التحمل والمتطلبات الغذائية عند استبدال المكونات.

i

عندما تكون هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، اجعل هذه الوجبات تبدو في شكلها ومذاقها مثل الوجبات التي يتم تقديمها لبقية الأطفال في الخدمة.

نصائح عملية لتخطيط قائمة الطعام الحلال:

قم بشراء واستخدام اللحوم الحلال المعتمدة في وصفاتك.

إذا قمت بتضمين منتجات الخنزير أو لحم الخنزير في قائمة الطعام، فتذكر أن تفكر في ممارسات إعداد الطعام والوجبات واتباعها. يجب عدم تقديم منتجات الخنزير ولحم الخنزير للأطفال وفقاً لقوانين النظام الغذائي الحلال.

استخدم الجبن والزبادي الحلال المعتمد.

استخدم السمن النباتي للسندويشات.

عند تحضير الكعك والبسكويت والحلويات الأخرى بيتية الصنع، استخدم السمن والزيوت النباتية فقط.

تحقق من أن الأطعمة المعبأة لا تحتوي على الدهون الحيوانية والجيلاتين والتلوين القرمزي (ويسمى أيضاً القرمزي أو حمض الكارمينيك أو اللون 120 أو الأحمر الطبيعي 4) والمنكهات المكونة من الكحول.

مثال على تعديلات الوصفة

الوصفة المقترحة	تعديل لتصبح الوجبة حلال	الوصفة
<ul style="list-style-type: none"> دجاج بالكاري كاري السمك 	<ul style="list-style-type: none"> استخدم الدجاج الحلال المعتمد قم بتغيير البروتين - استخدم السمك أو التوفو أو أي بديل آخر للحوم 	دجاج بالكاري
<ul style="list-style-type: none"> باستا بولونيز بولونيز نباتي 	<ul style="list-style-type: none"> استخدم اللحم المفروم فقط (معتمد من الحلال) أو غيره من بدائل اللحوم مثل العدس والبقوليات استخدم الجبن الحلال المعتمد 	اسباجيتي بولونيز
<ul style="list-style-type: none"> أرز مقلي بلحم الخنزير 	<ul style="list-style-type: none"> استخدم البيض أو التوفو بدلا من لحم الخنزير 	أرز مقلي بلحم الخنزير
<ul style="list-style-type: none"> فريتاتا التونة والبروكلي 	<ul style="list-style-type: none"> استبدل لحم الخنزير بالتونة أو السلمون استخدم الجبن الحلال المعتمد 	فريتاتا لحم الخنزير والخضروات
<ul style="list-style-type: none"> فطائر السانخ والحن 	<ul style="list-style-type: none"> استبدل لحم الخنزير بالسبانخ استخدم الجبن الحلال المعتمد 	فطائر لحم الخنزير والبيض

المزيد من الموارد
المفيدة والمعلومات

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يحتاجون إلى وجبات حلال، راجع دورة الخدمة الاستشارية للأكل الصحي لإدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في تعليم الأطفال ورعايتهم.

ستجد في هذه الدورة، وحدة خاصة بإدارة المتطلبات الغذائية الأخرى، بما في ذلك المتطلبات الغذائية الحلال.

للمزيد من المعلومات والدعم

الخدمة الاستشارية للأكل الصحي:

- خدمات الطفولة المبكرة
- الوصفات
- إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة
- الوحدة عبر الإنترنت: المتطلبات والتفضيلات الغذائية الأخرى

نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288

heas@nutritionaustralia.org.au

كتبه وراجعه أخصائيو التغذية وأخصائيو التغذية في المؤسسة الوطنية للتغذية بدعم من حكومة فيكتوريا.

تود المؤسسة الوطنية للتغذية أن تعرب عن تقديرها لشركة Goodstart Early Learning Hampton Park (Coral Drive) التي ساهمت في تطوير محتوى هذا المورد.