

Lập thực đơn cho các bữa ăn theo chuẩn halal

Dịch vụ Giữ Trẻ

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin được trình bày trong tài liệu này chỉ mang tính chất hướng dẫn. Đầu bếp chuẩn bị thức ăn tại trung tâm giữ trẻ cả ngày nên trao đổi với cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ về chế độ ăn uống cụ thể và những loại thực phẩm mà trẻ được phép và không được phép ăn.

Halal là gì?

Quy định halal về ăn uống quyết định loại thực phẩm nào là "hợp pháp" hoặc được phép ăn đối với người Hồi giáo. Những thực phẩm không được xem là halal thì được coi là haram hoặc 'không được phép'.



Ví dụ về một số loại thực phẩm không được phép bao gồm:

- thịt heo và các sản phẩm từ thịt heo (giăm bông, thịt xông khói, salami, xúc xích)
- các sản phẩm thực phẩm sử dụng mỡ heo (mỡ động vật) như bánh quy, pastries và bánh bông lan
- gelatin, có thể tìm thấy trong kẹo que, kẹo dẻo và một số loại sữa chua.
- Động vật và gia cầm hợp pháp (halal) (thịt bò, thịt cừu, thịt gà, thịt gà tây) chưa được giết mổ theo quy định halal về ăn uống

Chứng nhận Halal

Một số công ty sản xuất thực phẩm sẽ nộp đơn xin "chứng nhận halal" cho sản phẩm của mình.



MẸO:

Hãy tìm biểu tượng chứng nhận halal tương tự như thế này.



Một sản phẩm được chứng nhận sẽ không chứa bất kỳ thành phần nào không được coi là halal. Sản phẩm cũng phải được chế biến, sản xuất và/hoặc lưu trữ bằng đồ dùng hoặc thiết bị đã được vệ sinh theo luật Hồi giáo.

Điều quan trọng là phải sử dụng các sản phẩm được chứng nhận halal, bao gồm thịt và thực phẩm từ sữa, cho trẻ có chế độ ăn uống theo quy định halal.



MẸO:

Danh mục Thực phẩm Halal rất hữu ích để tìm các sản phẩm được chứng nhận Halal.

Mẹo lập thực đơn

Điều quan trọng là phải hiểu những lưu ý khi chuẩn bị, nấu và bảo quản thực phẩm theo chuẩn halal, đặc biệt nếu trung tâm của quý vị chọn sử dụng cả thịt halal và không halal.

Một số trung tâm chỉ cung cấp các sản phẩm thịt được chứng nhận halal và tránh đưa bất kỳ loại thịt heo hoặc sản phẩm từ thịt heo nào vào thực đơn cũng như các mặt hàng thực phẩm khác không phải halal.

Chế độ ăn uống theo quy định halal sẽ cung cấp cho trẻ những lựa chọn thực phẩm bổ dưỡng đáp ứng phù hợp với hướng dẫn lập thực đơn tại trung tâm giữ trẻ cả ngày.



Những mẹo thực tế để lập thực đơn theo quy định halal:

- Mua và dùng thịt được chứng nhận Halal trong công thức nấu ăn của quý vị.
- Nếu đưa thịt heo hoặc các sản phẩm từ thịt heo vào thực đơn của quý vị, hãy nhớ cân nhắc và tuân thủ các quy trình chế biến thực phẩm và bữa ăn. Thịt heo và các sản phẩm từ thịt heo không được phục vụ cho những trẻ em có chế độ ăn uống theo quy định Halal.
- Sử dụng phô mai và sữa chua có chứng nhận Halal.
- Sử dụng bơ thực vật khi làm sandwich.
- Khi chế biến bánh ngọt (cakes), bánh quy và các món tráng miệng tự làm khác, chỉ sử dụng bơ thực vật và dầu thực vật.
- Kiểm tra thực phẩm đóng gói không chứa mỡ động vật, gelatin, phẩm màu cochineal (còn gọi là carmine, axit carminic, phẩm màu 120 hoặc màu đỏ tự nhiên 4) và hương liệu có gốc cồn.

Thay đổi công thức nấu ăn

Nhiều công thức nấu ăn được sử dụng tại trung tâm giữ trẻ cả ngày phù hợp với trẻ có chế độ ăn uống theo quy định halal. Các ví dụ ở trang sau minh họa cách điều chỉnh các công thức nấu ăn thông thường cho trẻ em cần bữa ăn halal.

Quý vị có thể chọn áp dụng những thay đổi này chỉ dành cho trẻ có chế độ ăn uống theo quy định halal hoặc quý vị có thể chọn thực hiện những thay đổi này cho tất cả trẻ theo học tại trung tâm.



Hãy luôn nhớ kiểm tra các loại thực phẩm gây dị ứng, không dung nạp và các yêu cầu về chế độ ăn uống khác khi thay thế nguyên liệu.

Nếu cần một bữa ăn riêng, hãy làm cho những bữa ăn này trông giống và có hương vị giống như những bữa ăn được phục vụ cho những trẻ khác ở trung tâm.

Ví dụ về các cách thay đổi công thức nấu ăn

CÔNG THỨC NẤU ĂN	ĐIỀU CHỈNH CHO BỮA ĂN HALAL	CÔNG THỨC ĐỀ XUẤT
Cà ri gà	- Sử dụng thịt gà được chứng nhận halal - Thay đổi protein – sử dụng cá, đậu phụ hoặc các loại thịt thay thế khác	<u>Cà ri gà</u> <u>Cà ri cá</u>
Mì Ý sốt Bolognese (spaghetti bolognese)	- Chỉ sử dụng thịt bò băm (được chứng nhận Halal) hoặc các loại thịt thay thế khác như đậu lăng và các loại đậu (legumes) - Sử dụng phô mai được chứng nhận halal	<u>Mì ống/nui với sốt thịt bò băm (Pasta Bolognese)</u> <u>Bolognese chay</u>
Cơm chiên thịt heo	Sử dụng trứng hoặc đậu phụ thay cho thịt heo	<u>Cơm chiên chay</u>
Frittata rau và ham	- Thay thế ham bằng cá ngừ hoặc cá hồi - Sử dụng phô mai được chứng nhận halal	<u>Frittata bông cải xanh và cá ngừ</u>
Bánh muffin với trứng và ham	- Thay thế ham bằng rau bina - Sử dụng phô mai được chứng nhận halal	<u>Muffin có rau bina và phô mai</u>



Các nguồn tài liệu và thông tin hữu ích khác

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị và phục vụ thức ăn cho trẻ cần bữa ăn halal, hãy xem khóa học Quản lý các chất 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.

Trong khóa học này, quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về quản lý các yêu cầu về chế độ ăn uống khác, bao gồm các yêu cầu về chế độ ăn uống theo quy định halal.

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: các yêu cầu và sở thích ăn uống khác



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

Được biên soạn và xét duyệt bởi các chuyên gia dinh dưỡng tại Tổ chức Quốc gia về Dinh dưỡng với sự hỗ trợ của Chính phủ Victoria. Tổ chức Quốc gia về Dinh dưỡng xin cảm ơn Goodstart Early Learning Hampton Park (Coral Drive) đã đóng góp vào việc phát triển nội dung của nguồn tài liệu này.

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



NATIONAL NUTRITION FOUNDATION

