

# تخطيط قائمة الطعام لوجبات الكوشر خدمات الطفولة المبكرة

Arabic | العربية

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

## ما هو الكوشر؟

طعام الكوشر هو طعام يتم إعداده وفقاً للقوانين الغذائية لليهودية، والمعروفة أيضاً باسم الكشروت. تنقسم الأطعمة الكوشر إلى ثلاث فئات رئيسية: اللحوم ومنتجات الألبان وبارفي (باريف).

توفر مربعات المعلومات أدناه بعض الأمثلة على فئات الطعام المختلفة.

### بارفي (باريف)

- أطعمة بارفي ليست لحوماً أو منتجات ألبان ويمكن تناولها في أي وقت. تشمل أمثلة أطعمة بارفي ما يلي:
- يجب أن يكون البيض من طائر كوشر فقط ويتم فحصه للتأكد من عدم وجود بقع دم
- يجب أن تحتوي الأسماك على زعانف وحرشف. تشمل أمثلة أسماك الكوشر التونة والسلمون
- يجب عدم تناول السمك أو طهيته مع اللحوم. يمكن تناول الأسماك واللحوم في نفس الوجبة، ولكن كوجبات منفصلة
- الحبوب المعتمدة من الكوشر
- الفواكه والخضروات

### الألبان

- يجب أن تأتي منتجات الألبان (الحليب والجبن والزبادي) من حيوان كوشر
- لا يمكن أن تحتوي منتجات الألبان على أي مكون يأتي من اللحم
- الجبن المصنوع من المنفحة ليس كوشر لأن المنفحة مصدرها حيواني
- يجب أن تكون منتجات الألبان حاصلة على شهادة كوشر

### حافظ على اللحوم ومنتجات الألبان منفصلة

لا يمكن استهلاك منتجات الألبان واللحوم معاً. الشخص الذي يلتزم بالكوشر لن يأكل اللحوم ومنتجات الألبان في نفس الوجبة وسينتظر وقتاً معيناً بين تناول اللحوم ومنتجات الألبان.

### اللحوم

- تشمل أمثلة لحوم الكوشر: لحم البقر ولحم الضأن ولحم العجل والماعز والأغنام
- تشمل أمثلة دواجن الكوشر (الطيور): الدجاج أو الديك الرومي

### يجب أن يكون اللحم حاصلًا على شهادة كوشر

يجب تحضير اللحوم والدواجن وفقاً لأحكام المحلات في الديانة اليهودية أي أحكام الكشروت. يعني هذا أنه حتى لو كانت اللحوم أو الدواجن تأتي من حيوان كوشر، فإن الشخص الذي يلتزم بالكوشر لا يمكنه تناوله ما لم يكن لديه شهادة كوشر.

## اعتبارات للالتزام بالكوشر

← يجب تحضير وجبة كوشر بحرص في مطبخ كوشر. هذا يعني وجود أطباق وأواني طهي منفصلة للحوم وأطعمة الألبان وتخزين اللحوم بشكل منفصل.

i

← يجب عدم تقديم اللحوم ومنتجات الألبان أو تناولها معًا خلال نفس الوجبة، ومن المعتاد الانتظار بين تناول اللحوم ومنتجات الألبان. يمكن أن يصل هذا إلى ست ساعات.

← مع وضع هذه الاعتبارات في الاعتبار، تقدم العديد من مراكز الكوشر قائمة يتم فيها تقديم الأطعمة فقط من مجموعات الألبان والبارفي. قد يبدو هذا وكأنه قائمة نباتية، مع تضمين الأسماك والبيض ومنتجات الألبان.

← إذا لم يكن مركز كوشر، ولكنك تقدم الطعام للأطفال الذين يلتزمون بالكوشر، فيمكنك استخدام المعلومات الواردة في هذا المورد لتقديم وجبات كوشر مناسبة.

← من المهم التحدث مع أولياء أمور الأطفال أو مقدمي الرعاية لهم الذين يلتزمون بالكوشر للاتفاق على الأطعمة التي ستقدمها لأطفالهم.

## الأطعمة التي لا تعتبر كوشر

بعض الأطعمة لا تتناسب مع الفئات المذكورة أعلاه ولا تعتبر كوشر.

وتشمل هذه:

- تشمل أمثلة اللحوم غير الكوشر لحم الخنزير والأرانب والكنغر والتمساح
- الحيوانات والدواجن التي لم يتم ذبحها وفقًا للشريعة اليهودية
- المحار
- الحشرات (تحقق من غسل السلطات والخضروات وفحصها جيدًا بحثًا عن الحشرات)
- أي أطعمة مصنعة أو معبأة لا تحتوي على شهادة هينشر (كوشر)
- المشتقات الغذائية الأخرى غير الكوشر، مثل الجيلاتين. تستخدم هذه المكونات أحيانًا في الأطعمة المصنعة أو المعبأة، على سبيل المثال، الجيلاتين المستخدم في المصاصات أو المارشميلو أو الزبادي.

## شهادة كوشر

غالبًا ما تسعى شركات تصنيع الأغذية للحصول على شهادة كوشر لمنتجاتها. تعرف شهادة الكوشر باسم Hechsher.

تضمن شهادة الكوشر فحص المكونات ومرافق آلات الإنتاج وجميع العمليات بدقة للتأكد من أنها تتبع جميع قوانين الكشروت. هذا يعني أيضًا أن المنتج لا يحتوي على أي عناصر غير كوشر.

### نصيحة:

يمكن استخدام موقع وتطبيق كوشر [أستراليا](#) للتحقق مما إذا كان الطعام كوشر.



## تعديلات الوصفة

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

i

توضح الأمثلة التالية كيف يمكن تكييف الوصفات الشائعة للأطفال الذين يحتاجون إلى وجبات كوشر.

تقدم الوصفات اقتراحات للوجبات التي تستخدم مكونات من مجموعات Parve و Dairy فقط.

المقصود من الوصفات والتعديلات المقترحة أن تكون دليلاً فقط. من المهم التحقق مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية من الأطعمة المناسبة للتقديم.

### نصيحة:

لمزيد من أفكار الوصفات، زر مجموعة وصفات الخدمة الاستشارية للأكل الصحي.

i

الوصفة المقترحة	التعديل المقترح	مثال على الوصفة
<u>كارني السمك</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل الدجاج بسمك أبيض كوشر</li> <li>استخدم مرق الكوشر المعتمد وحليب جوز الهند</li> </ul>	دجاج بالكاري
<u>خضروات متنوعة مقلية</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل الدجاج بالتوفو المعتمد من الكوشر</li> </ul>	دجاج مقلي
<u>شوربة العدس بالخضار</u> <u>مينستروني</u> <u>دال نباتي</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل الدجاج بالعدس أو البقوليات أو الحمص</li> </ul>	شوربة الدجاج بالنودلز
<u>عدس بولونيز</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل اللحم المفروم بالعدس البني</li> <li>استخدم معجون الطماطم والجبن المعتمد من الكوشر</li> </ul>	اسباجيتي بولونيز
<u>الفلافل</u> <u>فطائر التونة</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدلها بالفلفل واستخدم الحمص</li> <li>استبدلها بفطائر التونة واستخدم التونة المعتمدة كوشر</li> </ul>	كرات لحم السباغيتي
<u>لازانيا نباتية</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل اللحم المفروم بالعدس البني</li> </ul>	لازانيا لحم البقر
	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل اللحم المفروم بسمك أبيض كوشر</li> <li>استخدم الجبن والتورتيللا أو الخبز المسطح المعتمد من الكوشر</li> </ul>	سندويشات التاكو لحم البقر
<u>تشيلي كون كارني نباتي</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل اللحم المفروم بالفاصوليا الحمراء والحمص</li> <li>استخدم الجبن المعتمد كوشر</li> </ul>	تشيلي كون كارني باللحم البقري
<u>أرز مقلي نباتي</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استبدل لحم الخنزير بالبيض (تأكد من فحص البيض بحثاً عن بقع الدم) أو التوفو المعتمد كوشر</li> <li>استخدم صلصة الصويا المعتمدة كوشر</li> </ul>	أرز مقلي بلحم الخنزير



## نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

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

1300 225 288 📞

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

## المزيد من الموارد والمعلومات المفيدة

لمزيد من المعلومات، راجع الخدمات الاستشارية للأكل الصحي  
إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في دورة تعليم  
الأطفال ورعايتهم عبر الإنترنت.

### 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

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

تود المؤسسة الوطنية للتغذية أن تعرب عن تقديرها لمركز جيبي للتعليم المبكر، و Chabad Glen Eira Creche، و Jessica Kempler و Irene Lichomets من جامعة Deakin، الذين ساهموا في تطوير محتوى هذا المورد.