

# برنامه‌ریزی منو برای وعده‌های غذایی به سبک کوشر

## مراکز خدمات مراقبتی خردسالان

فارسی | Farsi

اطلاعات ارائه شده در این منبع فقط به عنوان راهنما در نظر گرفته شده‌اند. آشپزهای مراکز مراقبت روزانه تمام وقت باید با والدین یا مراقبان کودک درباره آداب و رژیم‌های غذایی ویژه و غذاهایی که مجاز یا غیرمجاز هستند، گفتگو کنند.



## کوشر (Kosher) چیست؟

غذای کوشر، غذایی است که بر اساس قوانین تغذیه‌ای دین یهود آماده می‌شود و به آن کشروت (Kashrut) نیز گفته می‌شود. غذاهای کوشر به سه دسته اصلی تقسیم می‌شوند: گوشت، لبنیات و پارو (Parve).

کادرهای اطلاعات زیر، چند نمونه از دسته‌بندی‌های مختلف مواد غذایی را نشان می‌دهند.

| گوشت                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | لبنیات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | پارو (PARVE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>نمونه‌هایی از گوشت‌های کوشر عبارتند از: گوشت گاو، بره، گوساله، بز و گوسفند</li> <li>نمونه‌هایی از ماکیان کوشر عبارتند از: مرغ یا بوقلمون</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>محصولات لبنی (شیر، پنیر، ماست) باید از حیوان کوشر تهیه شده باشند.</li> <li>محصولات لبنی نباید حاوی هیچ ماده تشکیل دهنده‌ای با منشأ گوشت باشند.</li> <li>پنیری که با مایه پنیر تهیه می‌شود، کوشر نیست زیرا مایه پنیر از حیوانات گرفته می‌شود.</li> <li>محصولات لبنی باید دارای گواهی‌نامه کوشر باشند.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>غذاهای پارو (Parve) جزو دسته‌بندی گوشت یا لبنیات قرار نمی‌گیرند و آن‌ها را در هر زمانی می‌توان مصرف کرد. نمونه‌هایی از غذاهای پارو عبارتند از: <ul style="list-style-type: none"> <li>تخم‌مرغ باید فقط از پرنده کوشر باشد و برای اطمینان از نبود لکه خونی بررسی شود.</li> <li>ماهی باید هم باله و هم فلس داشته باشد. نمونه‌هایی از ماهی‌های کوشر شامل ماهی تن و ماهی سالمون هستند.</li> <li>ماهی نباید همراه با گوشت خورده یا پخته شود. ماهی و گوشت را می‌توان در یک وعده غذایی مصرف کرد، اما باید به عنوان غذاهای جداگانه و در مراحل مختلف سرو شوند.</li> <li>غلاتی که گواهی‌نامه کوشر دارند</li> <li>میوه و سبزیجات</li> </ul> </li> </ul> |
| <p>گوشت باید گواهی کوشر (Kosher) داشته باشد.</p> <p>گوشت حیوانات و ماکیان (Poultry) باید طبق قوانین یهودی کشروت (Kashrut) آماده‌سازی شوند. این یعنی حتی اگر گوشت یا گوشت ماکیان از حیوان کوشر تهیه شده باشد، فردی که قوانین کوشر را رعایت نمی‌کند نمی‌تواند آن را بخورد، مگر اینکه گواهی کوشر داشته باشد.</p> | <p>گوشت و لبنیات را جدا نگه دارید.</p> <p>لبنیات و گوشت را نمی‌توان با هم مصرف کرد.</p> <p>فردی که رژیم غذایی کوشر را رعایت می‌کند، گوشت و لبنیات را در یک وعده غذایی با هم مصرف نمی‌کند و بین خوردن گوشت و لبنیات، مدت زمان معینی صبر</p>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## ملاحظات مربوط به نگهداری غذاهای کوشر

یک وعده غذایی کاملاً کوشر باید در یک آشپزخانه کوشر تهیه شود. این به معنای داشتن ظروف و وسایل پخت جداگانه برای غذاهای گوشتی و لبنی و نگهداری جداگانه گوشت است.

گوشت و لبنیات نباید با هم در یک وعده غذایی سرو یا خورده شوند و مرسوم است که بین خوردن گوشت و لبنیات صبر کنند. این مدت می‌تواند تا شش ساعت باشد.

با در نظر گرفتن این ملاحظات، بسیاری از مراکز کوشر منویی ارائه می‌دهند که در آن فقط غذاهایی از گروه‌های لبنیات و پارو سرو می‌شوند. این ممکن است بیشتر شبیه یک منوی ویژه گیاه‌خواران باشد که شامل ماهی، تخم مرغ و لبنیات می‌شود.

اگر مرکز شما کوشر نیست، اما برای کودکانی که کوشر را رعایت می‌کنند غذا تهیه می‌کنید، می‌توانید از اطلاعات موجود در این منبع برای تهیه وعده‌های غذایی مناسب به سبک کوشر استفاده کنید.

مهم است که با والدین یا مراقبان کودکانی که رژیم غذایی کوشر را رعایت می‌کنند گفتگو کنید تا در مورد غذاهایی که برای فرزندشان تهیه خواهید کرد، به توافق برسید.

i

### غذاهایی که کوشر محسوب نمی‌شوند

برخی غذاها در دسته بندی‌های بالا قرار نمی‌گیرند و کوشر محسوب نمی‌شوند.

این غذاها عبارتند از:

- نمونه‌هایی از گوشت‌های غیر کوشر شامل گوشت خوک، خرگوش، کانگورو و تمساح می‌شوند
- حیوانات و ماکیان‌ی که مطابق با قوانین یهودیت ذبح نشده‌اند
- جانوران دریایی صدف‌دار
- حشرات (بررسی کنید که سالادها و سبزیجات شسته و از نظر وجود حشرات به خوبی بررسی شده‌اند)
- هرگونه غذای فرآوری شده یا بسته‌بندی شده که گواهی هیشر (گواهینامه کوشر) نداشته باشد
- سایر مشتقات غذایی غیر کوشر، مانند ژلاتین. این مواد گاه در غذاهای فرآوری یا بسته‌بندی شده استفاده می‌شوند. برای مثال، ژلاتین مورد استفاده در آبنبات چوبی، مارشمالو یا ماست.

## گواهینامه کوشر (Kosher certification)

شرکت‌های تولید مواد غذایی اغلب به دنبال صدور گواهینامه کوشر برای محصولات خود هستند. گواهینامه کوشر با نام هیشر (Hechsher) شناخته می‌شود.

گواهینامه کوشر تضمین می‌کند که مواد اولیه، ماشین‌آلات، تأسیسات تولید و همه فرآیندها به صورت کامل بازرسی شده‌اند تا از رعایت همه قوانین کسروت اطمینان حاصل شود. همچنین بدین معناست که محصول فاقد هرگونه عناصر یا ترکیبات غیر کوشر است.

### نکته:

از وب‌سایت و اپلیکیشن کوشر استرالیا (Kosher Australia) می‌توان برای بررسی کوشر بودن یک غذا استفاده کرد.



# اصلاحات دستور تهیه غذا



یادتان باشد که هنگام جایگزین کردن مواد تشکیل دهنده، همواره سایر آلرژی‌ها، عدم تحمل‌های غذایی و نیازهای تغذیه‌ای را نیز بررسی کنید.

مثال‌های زیر نشان می‌دهند که چگونه می‌توان دستورهای غذایی رایج را برای کودکانی که به غذاهای به سبک کوشر نیاز دارند، تطبیق داد.

این دستورهای تهیه غذا، پیشنهادهایی برای وعده‌های غذایی که فقط از مواد اولیه گروه‌های لبنیات و پارو (غذاهای خنثی) استفاده می‌کنند، ارائه می‌دهند.

این دستورهای تهیه غذا و اصلاحات پیشنهادی فقط به عنوان راهنما در نظر گرفته شده‌اند. مهم است که با والدین یا مراقبان کودک مشورت کنید که کدام غذاها برای سرو مناسب هستند.

## نکته:

برای دریافت ایده‌های بیشتر درباره دستورهای تهیه غذا به مجموعه دستورهای تهیه غذای خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم مراجعه کنید.



| نمونه دستور تهیه غذا                               | اصلاح پیشنهادی                                                                                                                                                                                                                            | دستور غذای پیشنهادی                                             |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| کاری مرغ                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>مرغ را با ماهی سفید کوشر جایگزین کنید</li> <li>از عصاره دارای گواهی‌نامه کوشر و شیر نارگیل استفاده کنید</li> </ul>                                                                                 | <u>کاری ماهی</u>                                                |
| مرغ تفت داده شده به سبک آسیایی                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>مرغ را با توفو (پنیر سویا) دارای گواهی کوشر جایگزین کنید</li> </ul>                                                                                                                                | <u>سبزیجات تفت داده شده به سبک آسیایی</u>                       |
| سوپ مرغ با نودل                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>مرغ را با سایر عدس‌ها، حبوبات یا نخود جایگزین کنید</li> </ul>                                                                                                                                      | <u>سوپ عدس با سبزیجات</u><br><u>مینسترون</u><br><u>دال وگان</u> |
| اسپاگتی با سس بولونز                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>گوشت چرخ کرده را با عدس قهوه‌ای جایگزین کنید</li> <li>از رب گوجه فرنگی و پنیر دارای گواهی کوشر استفاده کنید</li> </ul>                                                                             | <u>بولونز عدس</u>                                               |
| کوفته قلقلی با اسپاگتی                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>با فلافل جایگزین کنید و از نخود استفاده کنید</li> <li>با کتلت‌های ماهی تن جایگزین کنید و از ماهی تن دارای گواهی کوشر استفاده کنید</li> </ul>                                                       | <u>فلافل</u><br><u>کتلت ماهی تن</u>                             |
| لازانای گوشت گاو                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>به جای گوشت چرخ کرده گاو از عدس قهوه‌ای استفاده کنید</li> </ul>                                                                                                                                    | <u>لازانای ویژه گیاه‌خواران</u>                                 |
| تاکوی گوشت گاو                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>گوشت چرخ کرده گاو را با یک نوع ماهی سفید کوشر جایگزین کنید</li> <li>از پنیر و تورتیلا یا نان تخت دارای گواهی‌نامه کوشر استفاده کنید</li> </ul>                                                     |                                                                 |
| خوراک تند گوشت و لوبیا (چیلی کن کارنه) با گوشت گاو | <ul style="list-style-type: none"> <li>به جای گوشت چرخ کرده گاو از لوبیا قرمز و نخود استفاده کنید</li> <li>از پنیر دارای گواهی‌نامه کوشر استفاده کنید</li> </ul>                                                                          | <u>خوراک تند گوشت و لوبیا (چیلی کن کارنه) ویژه گیاه‌خواران</u>  |
| برنج سرخ شده با گوشت خوک                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>گوشت خوک را با تخم مرغ یا توفوی دارای گواهی‌نامه کوشر جایگزین کنید (مطمئن شوید که تخم مرغ‌ها از نظر لکه‌های خون بررسی شده‌اند).</li> <li>از سس سویای دارای گواهی‌نامه کوشر استفاده کنید</li> </ul> | <u>برنج سرخ شده ویژه گیاه‌خواران</u>                            |



## ما در کنار شما هستیم

وبسایت ما را ببینید:

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

1300 225 288 ☎

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

## منابع و اطلاعات مفید بیشتر

برای اطلاعات بیشتر، به دوره آنلاین «مدیریت آلرژی‌ها و سایر الزامات تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم 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: سایر الزامات و ترجیحات تغذیه‌ای

نوشته و بازنگری شده توسط متخصصان رژیم غذایی و تغذیه در بنیاد ملی تغذیه با حمایت دولت ویکتوریا.

بنیاد ملی تغذیه مایل است از مرکز آموزش خردسالان گیلی (Gilly's early Learning Centre)، Chabad Glen Eira Creche، جسیکا کمپلر (Jessica Kempler) و Irene Lichomets از دانشگاه دیکن که در تولید محتوای این منبع مشارکت داشتند، قدردانی کند.



برای دریافت این سند به فرمت قابل دسترس با شماره تلفن 1300 22 52 88 تماس بگیرید یا به [heas@nnf.org.au](mailto: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.