

Lập thực đơn cho các bữa ăn theo chuẩn kosher

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.

Kosher là gì?

Thực phẩm Kosher là thực phẩm được chế biến theo luật ăn uống của Do Thái giáo, còn được gọi là Kashrut. Thực phẩm Kosher được chia thành ba loại chính: Thịt, Sữa và Parve (hoặc Pareve).

Các ô thông tin bên dưới cung cấp một số ví dụ về các loại thực phẩm khác nhau.

THỊT

- Ví dụ về thịt kosher bao gồm: thịt bò, thịt cừu non, thịt bê, thịt dê và thịt cừu
- Ví dụ về gia cầm (chim) kosher bao gồm: gà hoặc gà tây



Thịt phải có chứng nhận kosher

Động vật và gia cầm phải được chế biến theo luật Kashrut của người Do Thái. Điều này có nghĩa là ngay cả khi thịt hoặc gia cầm có nguồn gốc từ động vật theo tiêu chuẩn Kosher, người tuân thủ theo tiêu chuẩn Kosher cũng không được phép ăn nếu thịt hoặc gia cầm đó không có chứng nhận Kosher.

SỮA

- Các sản phẩm từ sữa (sữa, phô mai, sữa chua) phải có nguồn gốc từ động vật theo chuẩn kosher
- Các sản phẩm từ sữa không được chứa bất kỳ thành phần nào có nguồn gốc từ thịt
- Phô mai làm bằng chất đông tụ sữa rennet không phải là loại theo chuẩn kosher vì rennet có nguồn gốc từ động vật
- Các sản phẩm từ sữa phải có chứng nhận kosher



Giữ thịt và sữa riêng biệt

Không thể ăn chung sữa và thịt. Người theo chế độ ăn uống kosher sẽ không ăn thịt và sữa trong cùng một bữa ăn và sẽ đợi một khoảng thời gian nhất định giữa các bữa ăn thịt và sữa.

PARVE (PAREVE) (THỰC PHẨM KHÔNG THUỘC THỊT HOẶC SỮA)

Thực phẩm Parve không phải là thịt hoặc sữa và có thể được ăn bất cứ lúc nào. Ví dụ về thực phẩm Parve bao gồm:

- Trứng phải là trứng của một con chim theo chuẩn kosher và đã được kiểm tra để đảm bảo không có đốm máu
- Cá phải có cả vây và vảy. Ví dụ về cá theo chuẩn kosher bao gồm cá ngừ và cá hồi
- Không được ăn hoặc nấu cá chung với thịt. Cá và thịt có thể ăn trong cùng một bữa ăn, nhưng là những món ăn riêng biệt
- Các loại ngũ cốc được chứng nhận kosher
- Trái cây và rau củ

THỰC PHẨM KHÔNG ĐƯỢC XEM LÀ KOSHER

Một số thực phẩm không thuộc các loại trên và không được coi là thực phẩm kosher.

Bao gồm:

- Ví dụ về các loại thịt không phải kosher bao gồm thịt heo, thịt thỏ, thịt kangaroo và thịt cá sấu
- Động vật và gia cầm chưa được giết mổ theo luật Do Thái
- Động vật có vỏ cứng
- Côn trùng (kiểm tra xem rau xà lách và rau đã được rửa sạch và kiểm tra kỹ lưỡng xem có côn trùng không)
- Bất kỳ thực phẩm chế biến hoặc đóng gói nào không có chứng nhận Hechsher (chứng nhận Kosher)
- Các dẫn xuất thực phẩm khác không phải kosher, chẳng hạn như gelatin. Những thành phần này đôi khi được sử dụng trong thực phẩm chế biến hoặc đóng gói, ví dụ như gelatin dùng trong kẹo que, kẹo dẻo hoặc sữa chua.

Chứng nhận Kosher

Các công ty sản xuất thực phẩm thường tìm kiếm chứng nhận kosher cho sản phẩm của mình. Chứng nhận kosher được gọi là hechsher.

Chứng nhận Kosher đảm bảo rằng các thành phần, cơ sở sản xuất máy móc và tất cả các quy trình đều được kiểm tra kỹ lưỡng để đảm bảo tuân thủ theo mọi luật kashrut. Điều này cũng có nghĩa là sản phẩm không chứa bất kỳ thành phần nào không tuân theo chuẩn kosher.

MẸO:

Có thể sử dụng [trang mạng và ứng dụng Kosher Australia](http://heas.health.vic.gov.au) để kiểm tra xem thực phẩm có phải là kosher hay không.

Những cân nhắc để giữ theo chuẩn kosher

i

- Một bữa ăn theo tiêu chuẩn kosher phải được chế biến trong bếp theo tiêu chuẩn kosher. Điều này có nghĩa là phải có đĩa và dụng cụ nấu ăn riêng cho thịt và thực phẩm từ sữa, cũng như cất giữ thịt riêng biệt.
- Không được dùng hoặc ăn thịt và sữa cùng với nhau trong cùng một bữa ăn và theo truyền thống cần chờ một khoảng thời gian giữa các lần ăn thịt và sữa/sản phẩm từ sữa. Việc này có thể kéo dài tới sáu giờ.
- Với những cân nhắc này, nhiều trung tâm kosher cung cấp thực đơn chỉ phục vụ các loại thực phẩm từ sữa và parve. Có vẻ như đây là một thực đơn dành cho người ăn chay với sự góp mặt của cá, trứng và các sản phẩm từ sữa.
- Nếu trung tâm của quý vị không theo chế độ ăn uống kosher nhưng quý vị đang phục vụ cho những đứa trẻ theo chế độ ăn uống kosher, quý vị có thể sử dụng thông tin trong nguồn tài liệu này để cung cấp các bữa ăn theo kiểu kosher.
- Điều quan trọng là phải trao đổi với cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ về chế độ ăn uống kosher để thống nhất về loại thực phẩm mà quý vị sẽ cung cấp cho con họ.



Thay đổi công thức nấu ăn

Các ví dụ sau đây minh họa cách thay đổi các công thức nấu ăn phổ biến dành cho trẻ cần bữa ăn theo chuẩn kosher.

Các công thức nấu ăn cung cấp gợi ý này chỉ sử dụng nguyên liệu từ nhóm Sữa và Parve.

Các công thức nấu ăn và gợi ý thay đổi chỉ mang tính chất hướng dẫn. Điều quan trọng là phải hỏi ý kiến cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ về loại thực phẩm nào phù hợp cho trẻ.



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.



MẸO:

Để biết thêm ý tưởng về công thức nấu ăn, hãy truy cập bộ sưu tập [công thức nấu ăn](#) của Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh.

CÔNG THỨC MẪU	ĐỀ XUẤT THAY ĐỔI	CÔNG THỨC ĐỀ XUẤT
Cà ri gà	- Thay thế thịt gà bằng cá trắng theo chuẩn kosher - Sử dụng nước dùng (stock) được chứng nhận kosher và nước cốt dừa	<u>Cà ri cá</u>
Gà xào	Thay thế thịt gà bằng đậu phụ được chứng nhận kosher	<u>Rau xào</u>
Súp gà với mì sợi	Thay thế thịt gà bằng các loại đậu lăng, các loại đậu khác (legumes) hoặc đậu gà	<u>Súp đậu lăng với rau</u> <u>Súp rau củ Minestrone</u> <u>Đậu lăng thuần chay (Vegan dhal)</u>
Mì ý sốt bolognese (spaghetti bolognese)	- Thay thế thịt bò băm bằng đậu lăng nâu - Sử dụng sốt cà chua và phô mai được chứng nhận kosher	<u>Đậu lăng với sốt Bolognese</u>
Thịt viên với Spaghetti	- Thay thế bằng falafel (chả đậu gà) và dùng đậu gà - Thay thế bằng chả cá ngừ và dùng cá ngừ được chứng nhận kosher	<u>Falafel (chả đậu gà)</u> <u>Chả cá ngừ</u>
Lasagna thịt bò băm	Thay thế thịt băm bằng đậu lăng nâu	<u>Lasagna chay</u>
Thịt bò tacos	- Thay thế thịt bò băm bằng cá trắng kosher - Sử dụng phô mai và bánh ngô hoặc bánh mì dẹt được chứng nhận kosher	
Thịt bò hầm ớt	- Thay thế thịt bò băm bằng đậu thận đỏ và đậu gà - Sử dụng phô mai được chứng nhận kosher	<u>Món hầm cay với ớt và thịt</u> <u>dành cho người ăn chay</u> <u>(Vegetarian chilli con carne)</u>
Cơm chiên thịt heo	- Đổi thịt heo với trứng (đảm bảo trứng được kiểm tra xem có đốm máu không) hoặc đậu phụ được chứng nhận kosher - Sử dụng nước tương được chứng nhận kosher	<u>Cơm chiên chay</u>

Nguồn lực và thông tin hữu ích

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem 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: 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 gửi lời cảm ơn đến Trung tâm Giáo dục Mầm non Gilly, Chabad Glen Eira, Jessica Kempler và Irene Lichomets từ Đại học Deakin đã đóng góp vào quá trình biên soạn 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**



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.