

Lập thực đơn cho chế độ ăn chay và thuần chay

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 nên trao đổi với cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ về các yêu cầu và phong tục ăn uống cụ thể.



Chế độ ăn chay hoặc thuần chay trông như thế nào

Có nhiều loại chế độ ăn chay khác nhau, tất cả đều ưu tiên các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật.

Chế độ ăn chay cũng sẽ hạn chế hoặc loại trừ thực phẩm có nguồn gốc động vật.

Mọi người chọn chế độ ăn chay vì nhiều lý do, bao gồm tôn giáo, đạo đức và môi trường.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ cần bữa ăn chay hoặc thuần chay

Từ thông tin này dành cho các đầu bếp và phụ bếp làm việc trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ.

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị và phục vụ thức ăn cho trẻ cần ăn chay hoặc thuần chay, hãy hoàn thành khóa học Quản lý 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 (Healthy Eating Advisory Services).

Quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về việc quản lý các yêu cầu và sở thích ăn uống khác, bao gồm cả kosher và halal, trong khóa học này

ĂN CHAY

Chế độ ăn uống của người ăn chay sẽ không ăn một hoặc nhiều loại thực phẩm có nguồn gốc từ động vật sau đây.

- Thịt
- Gia cầm
- Cá và các loại hải sản khác
- Trứng
- Thực phẩm từ sữa

ĂN THUẦN CHAY

Chế độ ăn thuần chay là chế độ ăn hạn chế nhất và loại trừ tất cả các sản phẩm từ động vật, bao gồm cả các sản phẩm từ sữa và trứng.

Lập kế hoạch cho bữa ăn dành cho trẻ ăn chay và thuần chay.

Thay thế các sản phẩm từ động vật trong thực đơn của quý vị

Nhiều loại thực phẩm bị loại trừ trong chế độ ăn chay hoặc thuần chay có chứa các chất dinh dưỡng quan trọng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.

Dưới đây là danh sách các loại protein (chất đạm) thay thế được đề xuất dành cho trẻ ăn chay hoặc thuần chay. Hãy nhớ hỏi ý kiến cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ về những loại thực phẩm mà trẻ không được phép ăn.



Trẻ theo chế độ ăn thuần chay hoặc ăn chay phải được cung cấp những lựa chọn thay thế phù hợp để đảm bảo trẻ nhận đủ dinh dưỡng.

Các loại chế độ ăn chay	Đề xuất thay thế
Ăn chay – không ăn thịt đỏ, thịt gà	• Cá, cá hồi, cá ngừ • Trứng • Đậu phụ • Tempeh • Protein thực vật có kết cấu • Đậu lăng • Đậu gà, hummus • Các loại đậu (legumes) – đậu thận, đậu bơ, đậu cannellini
Ăn chay – không ăn thịt đỏ, thịt gà, cá	• Trứng • Đậu phụ • Tempeh • Protein thực vật có kết cấu • Đậu lăng • Đậu gà, hummus • Các loại đậu (legumes) – đậu thận, đậu bơ, đậu cannellini
Ăn chay – không ăn thịt đỏ, thịt gà, cá hoặc trứng	• Đậu phụ • Tempeh • Protein thực vật có kết cấu • Đậu lăng • Đậu gà, hummus • Các loại đậu (legumes) – đậu thận, đậu bơ, đậu cannellini
Ăn thuần chay – không ăn thịt đỏ, thịt gà, cá, trứng hoặc sữa	• Đậu phụ • Tempeh • Protein thực vật có kết cấu • Đậu lăng • Đậu gà, hummus • Các loại đậu (legumes) – đậu thận, đậu bơ, đậu cannellini • Sữa có nguồn gốc thực vật, chẳng hạn như sữa đậu nành - bổ sung canxi • Sữa chua có nguồn gốc thực vật, chẳng hạn như sữa chua đậu nành - bổ sung canxi



Khi chọn sữa thực vật hoặc sữa chua thay thế, điều quan trọng là phải chọn loại có thành phần dinh dưỡng tương tự như sữa bò. Sữa đậu nành bổ sung canxi có giá trị dinh dưỡng tương tự như sữa bò.

Làm thế nào để thay đổi công thức nấu ăn

Những ví dụ sau đây minh họa cách thay đổi công thức nấu ăn thông thường cho trẻ cần chế độ ăn chay hoặc thuần chay.

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.

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.

Khi cần một bữa ăn riêng, hãy nhớ chế biến bữa ăn dành cho trẻ bị dị ứng giống như bữa ăn dành cho những trẻ còn lại. Bằng cách này, trẻ bị dị ứng sẽ cảm thấy được hòa nhập với bạn bè trong các bữa ăn.



Điều quan trọng là không được loại bỏ hoặc loại trừ động vật và các sản phẩm từ động vật đối với trẻ không theo chế độ ăn chay hoặc thuần chay.

CÔNG THỨC NẤU ĂN	ĐỀ XUẤT THAY ĐỔI	CÔNG THỨC ĐỀ XUẤT
Cà ri gà	Đối với trẻ ăn chay, hãy làm theo một công thức, nhưng sử dụng hai nồi như sau: - một nồi gồm đậu phụ hoặc đậu gà, và - dành cho trẻ không ăn chay, có một nồi khác nấu với thịt gà hoặc loại thịt khác.	Lubya - Cà ri đậu thận kiểu Afghan
Mì Ý sốt Bolognese (spaghetti bolognese)	Đối với trẻ ăn chay, hãy làm theo một công thức, nhưng sử dụng hai nồi như sau: - một nồi gồm đậu thận và đậu lăng/đậu gà hoặc protein thực vật có kết cấu (TVP), và - dành cho trẻ không ăn chay, có một nồi khác nấu với thịt bò và/hoặc thịt lợn băm.	Đậu lăng chay Bolognese (người ăn chay) Bolognese Đậu lăng thuần chay (thuần chay)
Món hầm với ớt cay (Chilli con carne)	Đối với trẻ ăn chay, hãy làm theo một công thức, nhưng sử dụng hai nồi như sau: - một nồi gồm đậu thận và đậu lăng/đậu gà hoặc protein thực vật có kết cấu (TVP), và - dành cho trẻ không ăn chay, có một nồi khác nấu với thịt bò và/hoặc thịt lợn băm.	Món hầm cay với ớt (dành cho người ăn chay)
Cơm chiên thịt heo	Đối với người ăn chay, hãy làm theo một công thức, sau đó: - chuẩn bị và nấu tất cả các nguyên liệu, trừ thịt heo - phục vụ số lượng khẩu phần cần thiết cho những người ăn chay hoặc thuần chay - đối với trẻ không thể ăn thịt heo, hãy sử dụng đậu phụ để thay thế protein, sau đó - nấu thịt heo sau cùng, cho những trẻ có thể ăn thịt heo.	Cơm chiên chay (người ăn chay) Cơm Biryani thuần chay (thuần chay)
Lasagne bò	Chuẩn bị một món lasagna riêng cho trẻ ăn chay hoặc thuần chay - thay thế thịt băm bằng đậu lăng nâu - nấu với nhiều rau củ - đông lạnh phần còn lại, dán nhãn, trong tủ đông	Lasagne chay (người ăn chay)
Thịt viên	Đổi thịt viên thành món chay mà trẻ nào cũng thích - được làm bằng đậu gà và thảo mộc - thay thế trứng bằng chất thay thế trứng để có một sự thay thế thuần chay	Viên falafel với nước chấm tzatziki (người ăn chay)



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 Lãnh Mạnh.

Mẹo bổ sung

Chia thành hai nồi chuẩn bị	Để tránh phải nấu 2 bữa ăn riêng biệt, hãy sử dụng một công thức cơ bản có thể sử dụng cho cả trẻ ăn chay/thuần chay và trẻ không ăn chay. Ví dụ, Bolognese có thể được chia thành 2 nồi: thịt băm trong một nồi và đậu lăng trong nồi còn lại
Thêm sữa vào cuối cùng	Nếu công thức của quý vị cần phô mai hoặc sữa chua, chẳng hạn như phô mai bào trong mì ống hoặc sữa chua Hy Lạp trong cà ri, hãy thêm nguyên liệu này vào cuối cùng cho những trẻ có thể ăn được sữa. Đối với trẻ ăn thuần chay và không thể dùng sữa, hãy thay thế bằng sữa chua Hy Lạp làm từ đậu nành.



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 ăn chay hoặc thuần chay, hãy xem khóa học [Quản lý di 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 việc kiểm soát [các yêu cầu cho chế độ ăn uống khác](#), bao gồm cả chế độ ăn thuần chay và ăn chay.

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.

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.