

## تخطيط قائمة الطعام للأنظمة الغذائية النباتية والنباتية البحتة (فيجان) خدمات الطفولة المبكرة

العربية | Arabic

إن المعلومات المقدمة في هذا المورد للإرشاد فقط. على الطهاة الذين يعدون الطعام في مركز الرعاية النهارية الطويلة التحدث مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية حول المتطلبات الغذائية والعادات المحددة.

i

### توفير الطعام والشراب للأطفال الذين يحتاجون إلى وجبات نباتية أو نباتية بحتة (فيجان)

هذه المعلومات مخصصة للطهاة ولرؤساء الطهاة (شيف) العاملين في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم.

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يحتاجون إلى نظام غذائي نباتي أو نباتي بحت (فيجان)، أكمل دورة الخدمة الاستشارية للأكل الصحي لإدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في تعليم الأطفال ورعايتهم.

ستجد وحدة خاصة بإدارة المتطلبات والتفضيلات الغذائية الأخرى، بما في ذلك الكوشر والحلال، في هذه الدورة



### كيف يبدو النظام الغذائي النباتي أو النباتي البحت (فيجان)

هناك أنواع مختلفة من الأنظمة الغذائية النباتية، والتي تعطي جميعها الأولوية للأطعمة التي تأتي من النباتات.

سيحد النظام الغذائي النباتي أيضًا من الأطعمة من الحيوانات أو يستبعدها.

يختار الناس اتباع نظام غذائي نباتي لمجموعة من الأسباب بما في ذلك الاعتبارات الدينية والأخلاقية والبيئية.

#### نباتي بحت (فيجان)

النظام الغذائي النباتي البحت (فيجان) هو الأكثر تقييدًا ويستبعد جميع المنتجات الحيوانية، بما في ذلك منتجات الألبان والبيض.

#### نباتي

تستبعد الأنظمة الغذائية النباتية واحدًا أو أكثر من الأطعمة التالية المشتقة من الحيوانات.

- اللحم
- الدواجن
- الأسماك والمأكولات البحرية
- الأخرى
- البيض
- منتجات الألبان

# التخطيط لوجبات الطعام للأنظمة الغذائية النباتية والنباتية البحتة (فيجان).

## استبدال المنتجات الحيوانية في قائمة الطعام

تحتوي العديد من الأطعمة المستبعدة في الأنظمة الغذائية النباتية أو النباتية البحتة (فيجان) على عناصر غذائية مهمة ضرورية لنمو الطفل وتكوينه.

فيما يلي قائمة ببدائل البروتين المقترحة لاستخدامها للأطفال متبعي نظام غذائي نباتي أو نباتي بحت (فيجان). تذكر أن تتحقق مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية من الأطعمة التي لا يمكنهم تناولها.

يجب تزويد الأطفال الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا أو نباتيًا بحتًا (فيجان) بالبدائل المناسبة لضمان حصولهم على ما يكفي من التغذية.



نوع النظام الغذائي النباتي	البديل المقترح
نباتي - بدون لحم أحمر، دجاج	<ul style="list-style-type: none"><li>• السمك، السلمون، التونة</li><li>• البيض</li><li>• التوفو</li><li>• تمبيه</li><li>• بروتين نباتي بقوام متماسك</li><li>• العدس</li><li>• الحمص، غموس الحمص</li><li>• البقوليات - الفاصوليا والزبدة والفاصوليا وحبوب الكانيليني</li></ul>
نباتي - بدون لحم أحمر أو دجاج أو سمك	<ul style="list-style-type: none"><li>• البيض</li><li>• التوفو</li><li>• تمبيه</li><li>• بروتين نباتي بقوام متماسك</li><li>• العدس</li><li>• الحمص، غموس الحمص</li><li>• البقوليات - الفاصوليا والزبدة والفاصوليا وحبوب الكانيليني</li></ul>
نباتي - بدون لحوم حمراء أو دجاج أو سمك أو بيض	<ul style="list-style-type: none"><li>• التوفو</li><li>• تمبيه</li><li>• بروتين نباتي بقوام متماسك</li><li>• العدس</li><li>• الحمص، غموس الحمص</li><li>• البقوليات - الفاصوليا والزبدة والفاصوليا وحبوب الكانيليني</li></ul>
نباتي بحت (فيجان) - بدون لحوم حمراء أو دجاج أو سمك أو بيض أو منتجات ألبان	<ul style="list-style-type: none"><li>• التوفو</li><li>• تمبيه</li><li>• بروتين نباتي بقوام متماسك</li><li>• العدس</li><li>• الحمص، غموس الحمص</li><li>• البقوليات - الفاصوليا والزبدة والفاصوليا وحبوب الكانيليني</li><li>• الحليب النباتي، مثل حليب الصويا - المدعم بالكالسيوم</li><li>• الزبادي النباتي، مثل زبادي الصويا - المدعم بالكالسيوم</li></ul>

عند اختيار بديل من الحليب النباتي أو الزبادي، من المهم اختيار بديل يحتوي على تغذية مماثلة لحليب البقر. يحتوي حليب الصويا المدعم بالكالسيوم على تغذية مماثلة لحليب البقر.



## كيفية تغيير الوصفات

عندما تكون هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، تذكر أن تجعل وجبات الأطفال الذين يعانون من الحساسية تبدو وكأنها وجبة تقدم لبقية الأطفال. سيشعر الأطفال المصابون بالحساسية بهذه الطريقة، بأنهم مشمولون في أوقات الوجبات.

توضح الأمثلة التالية كيف يمكن تغيير الوصفات الشائعة للأطفال الذين يحتاجون إلى وجبة نباتية أو نباتية بحتة (فيجان).

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

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

من المهم عدم إزالة أو استبعاد المنتجات الحيوانية والحيوانية للأطفال الذين لا يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا أو نباتيًا بحتًا (فيجان).

i

الوصفة المقترحة	التعديل المقترح	الوصفة
لوبيا - الكاري الفاصوليا الأفغاني	للنباتيين، اتبع الوصفة الواحدة، باستخدام وعاءين، ثم: • اصنع وعاءً واحدًا بالتوفو أو الحمص، و • لخيار غير نباتي، اصنع وعاءً آخر بالدجاج أو اللحم الأخرى.	دجاج بالكاري
يولونيز العدس النباتي (نباتي) يولونيز العدس النباتي البحت (فيجان) (نباتي بحت)	للنباتيين، اتبع الوصفة الواحدة، باستخدام وعاءين، ثم: • حَصّر وعاءً واحدًا بالفاصوليا والعدس أو الحمص أو البروتين النباتي المركب (TVP)، و • لخيار غير نباتي، اصنع وعاءً آخر باللحم البقري أو لحم الخنزير المفروم.	اسباجيتي يولونيز
تشيلي كون كارني نباتي (نباتي)	بالنسبة للنباتي، اتبع الوصفة الواحدة، باستخدام وعاءين، ثم: • حَصّر وعاءً واحدًا بالفاصوليا والعدس أو الحمص أو البروتين النباتي المركب (TVP)، و • لخيار غير نباتي، اصنع وعاءً آخر باللحم البقري أو لحم الخنزير المفروم.	تشيلي كون كارني
أرز مقلي نباتي (نباتي) يرباني نباتي بحت (نباتي بحت) (فيجان)	للنباتيين، اتبع الوصفة الوحيدة، ثم: • قم بتحضير وطهي جميع المكونات ما عدا لحم الخنزير • حَصّر عدد الحصص المطلوبة لمن يتبعون نظام نباتي أو نباتي بحت (فيجان) • بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون تناول لحم الخنزير، استخدم التوفو كبديل للبروتين، ثم • حَصّر لحم الخنزير أخيرًا للأطفال الذين يمكنهم تناوله.	أرز مقلي بلحم الخنزير
لازانيا نباتية (نباتي)	تحضير لازانيا منفصلة للأطفال الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتي أو نباتي بحت (فيجان) • استبدل اللحم المفروم بالعدس البني • قم بتضمين الكثير من الخضار • قم بتجميد الأجزاء المتبقية، مصنفة، في الفريزر	لازانيا باللحم البقري
كرات فلافل مع صلصة تزاوتزكي (نباتي)	استبدل كرات اللحم ببديل نباتي سيحبه جميع الأطفال • مصنوع من الحمص والأعشاب • استبدل البيض ببديل البيض كبديل نباتي بحت	كرات اللحم

### نصيحة:

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

i

لتجنب إعداد وجبتين منفصلتين، استخدم وصفة أساسية يمكن استخدامها لكل من الأطفال النباتيين أو النباتيين البحت (فيجان) والأطفال غير النباتيين. على سبيل المثال، يمكن تقسيم البولونيز بين وعائين: اللحم المفروم في أحدهما، والعدس في الآخر	قسّم الوجبة
إذا كانت وصفتك تحتاج إلى الجبن أو الزبادي، مثل الجبن المبشور على المعكرونة أو الزبادي اليوناني على الكاري، أضف هذا الأخير للأطفال الذين يمكنهم تناول منتجات الألبان. بالنسبة للأطفال النباتيين البحت (فيجان) ولا يستطيعون تناول منتجات الألبان، استخدم زبادي الصويا اليوناني كبديل.	أضف منتجات الألبان أخيرًا



## المزيد من الموارد المفيدة والمعلومات



لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يحتاجون إلى نظام غذائي نباتي أو نباتي بحت، راجع دورة الخدمة الاستشارية للأكل الصحي إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في تعليم الأطفال ورعايتهم.

ستجد في هذه الدورة وحدة خاصة بإدارة المتطلبات الغذائية الأخرى، بما في ذلك النباتي والنباتي البحت (فيجان).

### 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

## 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) ✉

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