

برنامه ریزی منو برای رژیم های غذایی ویژه گیاه خواران و وگان

مراکز خدمات
مراقبتی خردسالان

فارسی | Farsi

اطلاعات ارائه شده در این منبع فقط به عنوان راهنما در نظر گرفته شده اند. آشپزهایی که در مراکز مراقبت روزانه تمام وقت غذا تهیه می کنند باید با والدین یا مراقبان کودک درباره الزامات و آداب و رسوم خاص غذایی گفتگو کنند.

i

تأمین غذا و نوشیدنی برای کودکانی که نیاز به وعده های غذایی ویژه گیاه خواران یا وگان دارند

این برگه اطلاعات برای آشپزها و سرآشپزهایی است که در زمینه آموزش و مراقبت از کودکان فعالیت می کنند.

برای اطلاعات بیشتر درباره آماده سازی و سرو غذا برای کودکانی که نیاز به رژیم غذایی ویژه گیاه خواران یا وگان دارند، دوره «مدیریت آلرژی ها و سایر نیازهای غذایی در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» خدمات مشاوره ای تغذیه سالم را تکمیل کنید.

شما در این دوره، یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت سایر الزامات و ترجیحات تغذیه ای از جمله کوشر و حلال، خواهید یافت.



رژیم غذایی ویژه گیاه خواران یا وگان چگونه است؟

انواع مختلفی از رژیم های غذایی ویژه گیاه خواران وجود دارد که همگی غذاهای با منشأ گیاهی را در اولویت قرار می دهند.

رژیم غذایی ویژه گیاه خواران همچنین مصرف غذاهای حیوانی را محدود یا حذف می کند.

مردم به دلایل مختلفی از جمله ملاحظات مذهبی، اخلاقی و زیست محیطی، رژیم غذایی ویژه گیاه خواران را انتخاب می کنند.

وگان	گیاه خواری
رژیم وگان محدودکننده ترین نوع رژیم است و همه محصولات حیوانی از جمله محصولات لبنی و تخم مرغ را حذف می کند.	رژیم های غذایی ویژه گیاه خواران یک یا چند مورد از مواد غذایی زیر که از حیوانات به دست می آیند را حذف می کنند. - گوشت - ماکیان (Poultry) - ماهی و سایر غذاهای دریایی - تخم مرغ - محصولات لبنی

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای رژیم‌های ویژه گیاه‌خواران و وگان

جایگزین کردن محصولات حیوانی در منوی غذای شما

بسیاری از غذاهایی که در رژیم‌های غذایی ویژه گیاه‌خواران یا وگان حذف می‌شوند، حاوی مواد مغذی مهم مورد نیاز برای رشد و تکامل کودک هستند.

در زیر لیستی از جایگزین‌های پروتئینی پیشنهادی برای کودکانی که گیاه‌خوار یا وگان هستند، آورده شده است. یادتان باشد که با والدین یا مراقبان کودک بررسی کنید که کدام غذاها را نمی‌توانند بخورند.

به کودکانی که از رژیم غذایی وگان یا ویژه گیاه‌خواران پیروی می‌کنند، باید جایگزین‌های مناسبی برای اطمینان از دریافت مواد مغذی کافی ارائه شود.



نوع رژیم غذایی ویژه گیاه‌خواران	جایگزین پیشنهادی
گیاه خاوری - بدون گوشت قرمز، مرغ	- ماهی، سالمون، تن - تخم مرغ - توفو (Tofu) - تمپه (Tempeh) - پروتئین گیاهی بافت‌دار (Textured vegetable protein) - عدس - نخود، هوموس - حبوبات - لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا کانلینی
گیاه‌خاوری - بدون گوشت قرمز، مرغ یا ماهی	- تخم مرغ - توفو (Tofu) - تمپه (Tempeh) - پروتئین گیاهی بافت‌دار (Textured vegetable protein) - عدس - نخود، هوموس - حبوبات - لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا کانلینی
گیاه‌خاوری - بدون گوشت قرمز، مرغ، ماهی یا تخم مرغ	- توفو (Tofu) - تمپه (Tempeh) - پروتئین گیاهی بافت‌دار (Textured vegetable protein) - عدس - نخود، هوموس - حبوبات - لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا کانلینی
وگان - بدون گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ یا لبنیات	- توفو (Tofu) - تمپه (Tempeh) - پروتئین گیاهی بافت‌دار (Textured vegetable protein) - عدس - نخود، هوموس - حبوبات - لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا کانلینی - شیر گیاهی، مانند شیر سویا - غنی‌شده با کلسیم - ماست گیاهی، مانند ماست سویا - غنی‌شده با کلسیم

هنگام انتخاب جایگزین شیر یا ماست با منشأ گیاهی، مهم است که نوعی را انتخاب کنید که ارزش غذایی مشابه شیر گاو داشته باشد. شیر سویای غنی‌شده با کلسیم، ارزش غذایی مشابهی با شیر گاو دارد.



چگونه دستورهای غذا را تغییر دهیم؟

مثال‌های زیر نشان می‌دهند که چگونه می‌توان دستورهای غذایی رایج را برای کودکانی که به غذای گیاه‌خواری یا وگان نیاز دارند، تغییر داد.

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

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.

مهم است که برای کودکانی که رژیم غذایی ویژه گیاه‌خواران یا وگان ندارند، مصرف فرآورده‌های حیوانی را حذف یا مستثنی نکنید.

i

دستور غذایی پیشنهادی	اصلاح پیشنهادی	دستور تهیه غذا
لوبیا - خوراک کاری لوبیا قرمز افغان	برای گیاه‌خواران، از یک دستور غذا و دو قابلمه استفاده کنید، سپس: • یک قابلمه را با توفو یا نخود درست کنید، و • برای گزینه غیر گیاه‌خواری، قابلمه دیگر را با مرغ یا سایر انواع گوشت بپزید.	کاری مرغ
بولونز عدس گیاه‌خواران بولونز عدس وگان (وگان)	برای گیاه‌خواران، از یک دستور غذا و دو قابلمه استفاده کنید، سپس: • یک قابلمه را با لوبیا قرمز و عدس/نخود یا پروتئین گیاهی بافت‌دار (TVP) بپزید و • برای گزینه ویژه غیر گیاه‌خواران، قابلمه دیگر را با گوشت چرخ کرده گاو و/یا خوک بپزید.	اسپاگتی با سس بولونز
خوراک تند گوشت و لوبیا (چیلی کن کارنه) ویژه گیاه‌خواران	برای گیاه‌خواران، از یک دستور غذا و دو قابلمه استفاده کنید، سپس: • یک قابلمه را با لوبیا قرمز و عدس/نخود یا پروتئین گیاهی بافت‌دار (TVP) بپزید و • برای گزینه ویژه غیر گیاه‌خواران، قابلمه دیگر را با گوشت چرخ کرده گاو و/یا خوک بپزید.	خوراک تند گوشت و لوبیا (چیلی کن کارنه)
برنج سرخ شده ویژه گیاه‌خواران برینانی وگان (وگان)	برای گیاه‌خواران از یک دستور غذا استفاده کنید، سپس: • همه مواد لازم به جز گوشت خوک را آماده کنید و بپزید. • تعداد وعده‌های مورد نیاز برای افرادی که گیاه‌خوار یا وگان هستند را سرو کنید. • برای کودکانی که نمی‌توانند گوشت خوک بخورند، از توفو به عنوان جایگزین پروتئین استفاده کنید، سپس • گوشت خوک را آخر از همه، برای کودکانی که می‌توانند آن را بخورند، آماده کنید.	برنج سرخ شده با گوشت خوک
لازانای ویژه گیاه‌خواران (ویژه گیاه‌خواران)	برای کودکانی که گیاه‌خوار یا وگان هستند، لازانیای جداگانه تهیه کنید. • به جای گوشت چرخ‌کرده گاو از عدس قهوه‌ای استفاده کنید • شامل سبزیجات فراوان باشد • روی باقی‌مانده غذا برچسب بزنید و در فریزر نگهداری کنید.	لازانای گوشت گاو
توپک فلافل با دیپ (سس غلیظ) تزا تزیکی (ویژه گیاه‌خواران)	به جای کوفته قلقلی گوشت، از یک جایگزین گیاه‌خواری مورد علاقه همه کودکان استفاده کنید. • تهیه شده با نخود و سبزیجات معطر • برای جایگزین وگان، به جای تخم‌مرغ از جایگزین تخم‌مرغ استفاده کنید.	کوفته قلقلی (Meatballs)

نکته:

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



غذا را تقسیم کنید	برای جلوگیری از تهیه دو غذای جداگانه، از یک دستور غذای پایه استفاده کنید که هم برای کودکان گیاه‌خوار/وگان و هم برای کودکانی که گیاه‌خوار/وگان نیستند قابل استفاده باشد. برای مثال، بولونز را می‌توان در دو قابلمه جداگانه پخت: گوشت چرخ کرده در یکی و عدس در دیگری.
لبنیات را در مرحله پایانی اضافه کنید	اگر دستور غذای شما به پنیر یا ماست نیاز دارد، مانند پنیر رنده شده روی پاستا یا ماست یونانی روی کاری، این مواد را در آخر برای کودکانی که مصرف لبنیات برایشان مشکلی ندارد اضافه کنید. برای کودکانی که وگان هستند و نمی‌توانند لبنیات مصرف کنند، از ماست یونانی سویا به عنوان جایگزین استفاده کنید.



منابع مفید و اطلاعات بیشتر



برای اطلاعات بیشتر در مورد تهیه و سرو غذا برای کودکانی که به رژیم غذایی گیاه‌خواری یا وگان نیاز دارند، به دوره «مدیریت آلرژی‌ها و سایر نیازهای تغذیه‌ای در مراکز آموزش و مراقبت از کودکان» خدمات مشاوره‌ای تغذیه سالم مراجعه کنید.

شما در این دوره یک واحد آموزشی کوتاه ویژه مدیریت سایر نیازهای تغذیه‌ای، از جمله وگان و گیاه‌خواری خواهید یافت.

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

ما در کنار شما هستیم

وبسایت ما را ببینید:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288 ☎

heas@nutritionaustralia.org.au ✉

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