

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Dị ứng với trứng

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- ➔ Trẻ em bị dị ứng với trứng phải tránh trứng và tất cả các loại thực phẩm có chứa trứng, bao gồm cả trứng nướng. Bao gồm trứng gà, trứng vịt và trứng cút.
- ➔ Trứng có thể có trong nhiều loại thực phẩm bao gồm các sản phẩm bánh mì và các loại thực phẩm đóng gói khác.
- ➔ Trứng không nên bị loại bỏ hoặc cấm khỏi thực đơn của trung tâm giữ trẻ cả ngày vì nó chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng.
- ➔ Khi sử dụng trứng làm protein chính trong món ăn, điều quan trọng là phải thay thế trứng bằng một loại protein khác cho trẻ bị dị ứng với trứng.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ bị dị ứng với trứng

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

Mọi trường hợp dị ứng thực phẩm đều phải được quan tâm một cách nghiêm túc và nhân viên phải biết cách xử lý đối với phản ứng dị ứng. Để biết thông tin và hướng dẫn về cách kiểm soát dị ứng thực phẩm, hãy xem [hướng dẫn Thực hành Tốt nhất](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng đối với việc phòng ngừa và kiểm soát sức phản vệ trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ.

Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng thực phẩm, hãy hoàn thành khóa học [Tất cả về chất gây dị ứng dành cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và tải xuống [tập sách Tất cả về chất gây dị ứng dành cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng.

Sau đó, quý vị nên hoàn thành khóa học [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 (Healthy Eating Advisory Services). Bạn sẽ tìm thấy một mi-cro mô-đun chuyên về cách kiểm soát [dị ứng trứng](#) trong khóa học này.



Trẻ bị dị ứng với trứng phải tuyệt đối tránh ăn trứng khi đi học ở trung tâm giữ trẻ. Trẻ em có thể ăn trứng nướng hoặc một lượng nhỏ trứng trong chương trình điều trị dị ứng y tế chỉ nên ăn những loại thực phẩm này ở nhà.

Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem thực phẩm có chứa trứng hay không

Điều quan trọng là phải kiểm tra nhãn của tất cả các loại thực phẩm đóng gói để biết có chứa trứng trong thành phần nguyên liệu hay không.

Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn cảnh báo để tìm xem có chất gây dị ứng là trứng hay không, ví dụ như các tuyên bố "có thể có" hoặc "có thể chứa" được ghi trên nhãn.

Trẻ em bị dị ứng trứng không được ăn những sản phẩm này.

Nếu quý vị thấy thực phẩm không có nhãn, hãy hỏi xin nhà cung cấp bảng thông tin về thành phần nguyên liệu của thực phẩm.

Quý vị nên đọc nhãn thực phẩm để tìm xem trong thành phần nguyên liệu có trứng hay không mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận sản phẩm, khi phục vụ món ăn hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị dị ứng với trứng.



i

Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo phần Đọc nhãn thực phẩm để biết chất gây dị ứng trong thực phẩm trên trang mạng Nhận biết về Dị ứng Thực phẩm (Food Allergy Aware) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng.

Kiểm tra xem có trứng qua câu tuyên bố của thành phần nguyên liệu

NGUYÊN LIỆU: Nước, bột lúa mì, đường, dầu hạt cải, sữa đặc tách béo, lúa mì tinh bột, bột trứng nguyên chất, chất làm nở (500), muối, hương liệu tự nhiên, màu thực phẩm (161b), vitamin (thiamine, axit folic).

CHỨA: Sữa, trứng, lúa mì, gluten.

Kiểm tra xem có trứng trong câu tuyên bố tóm tắt như ('chứa') ghi ở trên nhãn thực phẩm

Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem thực phẩm có chứa trứng hay không



NGUYÊN LIỆU: Bột lúa mì, men chua (nước, bột lúa mạch đen), bột lúa mì nguyên cám, muối i-ốt, men.

CHỨA: Lúa mì, gluten.

CÓ THỂ CÓ: Đậu nành, trứng, mè.

Kiểm tra xem có trứng trong câu tuyên bố cảnh báo ('có thể có') về chất gây dị ứng ghi ở trên nhãn không

Xem lại thực đơn của quý vị để xem có thực phẩm nào chứa trứng không

Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm và đồ uống có chứa trứng hoặc có khả năng chứa trứng trong thành phần nguyên liệu. Kiểm tra [Hướng dẫn lập thực đơn](#) cho trung tâm [giữ trẻ cả ngày](#) để biết thêm thông tin về các loại thực phẩm cần đưa vào thực đơn của quý vị vì một số loại thực phẩm được liệt kê làm ví dụ trong tài liệu này có thể không đáp ứng được hướng dẫn lập thực đơn.

Nhóm thực phẩm	Thực phẩm và đồ uống có chứa hoặc có khả năng chứa trứng. Luôn kiểm tra nhãn thực phẩm
Thịt nạc, gia cầm, cá, trứng, đậu phụ, các loại hạt cây và hạt giống, các loại đậu (legumes)/đậu	• Trứng – luộc, chiên, đánh, trứng ốp la • Quiche, một lát trứng, bánh frittata, bánh pie với trứng và bacon • Các thực phẩm tẩm bột hoặc chiên giòn • Patties, bánh burgers, xúc xích • Bánh thịt viên nướng, thịt viên • Thịt được chế biến
Thực phẩm từ hạt (ngũ cốc)	• Mì ống/nui (pasta) trứng tươi, mì ống/nui (pasta) khô và spaghetti • Mì sợi tươi có trứng, một ít mì sợi khô • Cơm chiên hoặc mì chiên • Sản phẩm bánh nướng – một số loại bánh mì và bánh mì ổ • Bánh mì nướng kiểu Pháp • Bánh kẹp, bánh pikelets
Sữa, sữa chua, phô mai và/hoặc các sản phẩm thay thế	• Một số custards (sữa trứng) • Pudding, mousse • Kem, sorbet
Trái cây và rau củ	• Sà-lách làm sẵn với trứng
Bánh ngọt (cakes), bánh bích quy (biscuits) và các loại đồ ngọt khác	• Bánh bao có lớp phủ • Meringue/pavlova • Souffle, bánh flan, bánh tart • Bánh ngọt (cakes), muffin, lát bánh
Nước sốt trộn sà-lách và nước chấm	• Một số nước sốt trộn sà-lách • Một số nước chấm
Súp	• Một số món súp
Mứt và đồ phết	• Bơ có vị chanh
Đồ uống	• Đồ uống làm từ rượu và trứng • Rượu trứng

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ bị dị ứng với trứng

Thay thế trứng trong thực đơn của quý vị

Trứng chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ như protein, vitamin và khoáng chất. Không nên loại bỏ trứng khỏi thực đơn của trung tâm giữ trẻ cả ngày. Trẻ em không bị dị ứng với trứng vẫn có thể tiếp tục ăn trứng.

Khi thay thế trứng trong thực đơn, hãy nhớ kiểm tra xem trẻ có bị dị ứng với thực phẩm nào khác không. Kiểm tra xem sản phẩm thay thế có chứa những chất gây dị ứng đó hay không. Dưới đây là danh sách các sản phẩm thay thế được đề xuất để sử dụng thay cho trứng.



Để có thêm các ý tưởng, hãy xem [Công cụ Thay thế thành phần Nguyên liệu](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng để biết các loại thực phẩm mà quý vị có thể sử dụng để thay thế trứng

Sản phẩm làm từ trứng	Đề xuất thay thế
Trứng - được sử dụng như một nguồn protein trong món ăn	Các lựa chọn không dành cho người ăn chay: - Thịt nạc – thịt bò, thịt gà, thịt cừu, thịt heo - Cá Các lựa chọn dành cho người ăn chay và thuần chay: - Các sản phẩm từ đậu nành – đậu phụ, tempeh, protein thực vật có kết cấu - Đậu lăng, các loại đậu (legumes), đậu gà
Trứng - dùng để kết dính hoặc tạo độ thoáng	- Chất thay thế trứng – có nhiều nhãn hiệu - Chuối nghiền - Táo xay nhuyễn - Bột hạt lanh pha với nước - Hạt chia pha với nước - Aquafaba (chất lỏng từ đậu gà đóng hộp)

Làm thế nào để thay đổi công thức nấu ăn

Sau đây là một số ví dụ về cách thay đổi công thức nấu ăn để không còn trứng. Nếu cần một bữa ăn riêng, hãy 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 các bạn trong bữa ăn.

Công thức nấu ăn	Thay đổi công thức nấu ăn
Cupcake tự làm	Cupcake thường có trứng trong nguyên liệu để giúp bánh được kết dính. Trứng không được sử dụng làm nguồn cung cấp protein. Dùng chuối nghiền thay cho trứng để giúp việc kết dính.
Thịt viên	Thịt viên thường có thêm trứng trong nguyên liệu để kết dính. Trứng không phải là nguồn cung cấp protein chính trong công thức này. Sử dụng chất thay thế trứng để tạo sự kết dính.
Cơm chiên trứng	Trứng là nguồn cung cấp protein chính trong công thức này. Thay thế trứng bằng một nguồn protein khác, ví dụ - thịt gà, thịt heo, đậu phụ hoặc bơ đậu

Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng trứng

Trẻ em bị dị ứng trứng có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ trứng trong thức ăn.

Đảm bảo quý vị có quy trình kiểm soát hiệu quả đối với chất gây dị ứng trong thực phẩm để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm chéo từ thực phẩm có chứa trứng.

Điều này bao gồm:

- vệ sinh bề mặt và thiết bị nấu nướng
- bảo quản thực phẩm một cách an toàn cho người bị dị ứng
- ngăn ngừa sự lây nhiễm chéo các chất gây dị ứng thực phẩm trong quá trình nấu nướng và phục vụ
- rửa tay hoặc thay găng tay giữa các lần chế biến thực phẩm khác nhau.

Nguồn lực và thông tin hữu ích

Để biết thêm thông tin, hãy xem khóa đào tạo Tất cả các Chất Gây Dị ứng dành cho lĩnh vực Giáo dục và Giữ trẻ của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng và tập sách Tất cả các Chất Gây Dị ứng cho lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ, cũng như 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: dị ứng trứng

Hội đồng Quốc gia về Dị ứng (National Allergy Council):

- Khóa đào tạo Tất cả các Chất Gây dị ứng cho lĩnh vực Giáo dục và Giữ Trẻ
- Trung tâm Tài liệu về các Chất Gây dị ứng (phần Giáo dục và Giữ Trẻ)



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

Do Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh cùng hợp tác với Hội đồng Quốc gia về Dị ứng biên soạn.



Dịch vụ Tư Vấn Ăn Uống Lành Mạnh được Tổ chức Quốc gia về Dinh dưỡng cung cấp, với sự hỗ trợ từ Chính phủ Victoria.



Hội đồng Quốc gia về Dị ứng là sự hợp tác của Tổ chức hỗ trợ về chứng Dị ứng và Sốc Phản vệ của Úc (Allergy & Anaphylaxis Australia) và Hiệp hội về Dị ứng và Miễn dịch Lâm sàng của Úc-Tân Tây Lan (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)) và nhận tài trợ từ Bộ Y Tế, Khuyết Tật Và Cao Niên của Chính phủ Úc.

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



NATIONAL NUTRITION FOUNDATION



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.