

تخطيط قائمة الطعام في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم

حساسية الأسماك والقشريات والرخويات

العربية | Arabic

تقديم الطعام والشراب للأطفال الذين يعانون من حساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات

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

يجب أن تؤخذ جميع أنواع الحساسية الغذائية على محمل الجد، وأن يعرف الموظفون كيفية التعامل مع رد الفعل التحسسي. للحصول على معلومات وإرشادات حول كيفية التعامل مع حساسية الأطعمة، راجع إرشادات أفضل الممارسات للوقاية والتعامل مع الحساسية المفرطة في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم.

لمزيد من المعلومات حول إعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية، أكمل دورة كل شيء عن مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية الخاصة بالمجلس الوطني للحساسية وحمل كتيب المجلس الوطني الشامل للحساسية كل شيء عن مسببات الحساسية للأطفال في مراكز التعليم والرعاية.

يجب بعد ذلك إكمال دورة التعامل مع الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابعة لخدمة الاستشارية للأكل الصحي. ستجد وحدة خاصة بالتعامل مع حساسية الأسماك والقشريات والرخويات في هذه الدورة.

معلومات أساسية



يجب على الأطفال الذين يعانون من الحساسية تجاه الأسماك أو القشريات أو الرخويات تجنب هذه الأطعمة والمنتجات الغذائية التي تحتوي عليها كمكوّن.

عندما يتم طهي الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى في بعض الأحيان، يمكن إطلاق البروتينات في الهواء وتسبب رد فعل تحسسي. تحقق مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية إذا كانت هذه مشكلة لطفلكم.

هذه مشكلة فقط للأسماك والمأكولات البحرية الأخرى - نادراً ما يتفاعل الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية الأخرى عندما يتنفسون أبخرة من الطعام الذي لديهم حساسية تجاهه عند طهيها.

يمكن أن تكون الأسماك أو القشريات أو الرخويات مكوّنات في الأطعمة المعبأة مثل صلصة السمك وفتات الخبز وبعض التغميسات وتوابل السلطة وصلصة المحار ومرق السمك ومقرمشات الجمبري وصلصة المارينارا.

تم تطويره بالشراكة مع المجلس الوطني للحساسية.
للمزيد من المعلومات عن حساسية الطعام،
تفضل بزيارة foodallergyaware.org.au

national
allergy
council

قراءة ملصقات الطعام لحساسية الأسماك والقشريات والرخويات

من المهم التحقق من ملصقات جميع الأطعمة المعبأة بحثًا عن الأسماك أو القشريات أو الرخويات كمكوّن.

يجب عليك أيضًا التحقق من وجود ملصقات مسببات الحساسية الاحترازية لحساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات، كعبارات "قد تكون موجودة" أو "قد تحتوي على".

تجنب إعطاء هذه المنتجات للأطفال الذين يعانون من حساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات.

إذا لاحظت عدم احتواء الطعام على ملصق، فاطلب من المورد نموذج معلومات المنتج.

عليك قراءة ملصقات الطعام للأسماك أو القشريات أو الرخويات في كل مرة تشتري فيها المنتج، وعند توصيله، وعند تقديم الطعام أو قبل استخدامه في الطهي لطفل يعاني من حساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات.

للمزيد من المعلومات، راجع قسم قراءة ملصقات الطعام لمسببات الحساسية الغذائية على موقع الوعي بحساسية الطعام Food Allergy Aware الإلكتروني التابع للمجلس الوطني للحساسية.

i



قراءة الملصقات لحساسية الأسماك والرخويات والقشريات (المحار)

تحقق من وجود الأسماك أو الرخويات أو القشريات في المكونات

تحقق من وجود مسببات الحساسية في الملخص ("يحتوي على")

المكونات: سمك السلمون الأطلسي (سمك) (25٪)، خضروات (25٪)، أعشاب، دقيق القمح، ملح، سمك أبيض (بولوك أطلسي أو باراموندي)، كالاماري، زيت الكانولا، صمغ ألغوار، بطاطس، دقيق الأرز، نسا الدرة، خميرة، توابل، بيكربونات الصوديوم، سكر.

يحتوي على: القمح، الغلوتين، الأسماك والرخويات قد يوجد قشريات، سمسم، بيض.

تحقق من وجود مسببات الحساسية في ملصقات المسببات الاحترازية الحساسية ("قد يكون موجودًا")

مصدر لملصق الطعام: المجلس الوطني للحساسية

مراجعة قائمة الطعام لديك للأسماك أو القشريات أو الرخويات

فيما يلي بعض الأمثلة على أنواع مختلفة من الأسماك أو القشريات أو الرخويات التي يمكن استخدامها في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم، والمنتجات التي قد تحتوي عليها كمكونات.

السّمك	• التونا • السلمون • الباراموندي • سمك القاروس	• سمك القرش • سمك المزلانوس (وايتنج) • الأنشوجة
القشريات	• السلطعون • الجمبري • القريدس	• استاكوزا/إربيان • القريدس
الرخويات	• الحبار (كالاماري) • بلح البحر • الأخطبوط	• المحار • الاسكالوب • الحبار
الأطعمة التي تحتوي على الأسماك أو القشريات أو الرخويات أو التي يحتمل أن تحتوي عليها		
الأطعمة المعلبة	• صلصة السمك • صلصة ورشسترشاير • صلصة المحار • مرّق السمك • صلصة المارينارا	• تنبيلات السلطة • بعض التغميسات • مقرمشات الجمبري • فتات الخبز

التخطيط لوجبات الطعام للأطفال المصابين بحساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات

استبدال الأسماك أو القشريات أو الرخويات في قائمة الطعام



تحتوي الأسماك والقشريات والرخويات على عناصر غذائية مهمة لنمو الأطفال وتطورهم مثل البروتين والدهون والفيتامينات والمعادن الأخرى. لا ينبغي إزالتها من قائمة الطعام في مراكز الرعاية النهارية الطويلة، إلا إذا كان هناك طفل يتفاعل مع الأسماك والقشريات والرخويات عند طهيها.

تذكر عند استبدال الأسماك أو القشريات أو الرخويات في قائمة الطعام لديك من التحقق مما إذا كان الأطفال يعانون من حساسية غذائية أخرى. تأكد من أن البديل لا يحتوي على تلك المواد المسببة للحساسية.

للحصول على أفكار لاستبدال الأطعمة، راجع أداة استبدال المكونات التابعة للمجلس الوطني للحساسية للأطعمة التي يمكنك استخدامها كبديل الأسماك أو القشريات أو الرخويات في الوصفات.

i

كيفية تغيير الوصفات

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تغيير وصفات حساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات. إذا كانت هناك حاجة إلى وجبة منفصلة، فاجعل وجبات الأطفال الذين يعانون من الحساسية تبدو وكأنها وجبات تقدم لبقية الأطفال. بهذه الطريقة سيشعر الأطفال المصابون بالحساسية بأنهم مشمولون في أوقات الوجبات.

الوصفة	تعديل الوصفة	الوصفة المقترحة
كاري السمك	- استبدل السمك بلحوم أخرى مثل لحم البقر أو الدجاج أو لحم الضأن أو لحم الخنزير. - بالنسبة للوجبات النباتية، يمكن استخدام التوفو أو البقوليات أو الحمص بدلاً من ذلك.	كاري الدجاج السريلانكي مع أرز جوز الهند الفاصوليا الأفريقية بالكاري
باستا التونة	- يمكن استبدال الأسماك والقشريات والرخويات بطعام آخر من المجموعة الغذائية "اللحوم وبدائل اللحوم". - وهذا يشمل استخدام لحم البقر أو لحم الخنزير أو لحم الضأن أو الدجاج. - بالنسبة للوجبات النباتية، يمكن استخدام التوفو أو العدس أو البقوليات أو الحمص بدلاً من ذلك.	ألفريدو باستا بالدجاج ساغيتي واريجال حرينز بيستو
فطائر التونة	استبدل فطائر التونة بالفلفل	كرات فلفل مع صلصة التزاتزكي
صلصة السمك أو المحار	استبدل بصلصة الصويا أو استخدم صلصة السمك النباتية.	

تخزين وإعداد وتقديم الطعام للأطفال الذين يعانون من حساسية الأسماك والقشريات والرخويات



يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية الأسماك أو القشريات أو الرخويات أن يتحسسوا من كميات صغيرة جدًا في طعامهم.

تأكد من أن لديك عمليات جيدة لإدارة مسببات الحساسية الغذائية لمنع خطر التلوث المتبادل من الأطعمة التي تحتوي على الأسماك أو القشريات أو الرخويات.

ويشمل هذا:

- تنظيف الأسطح والمعدات
- تخزين الطعام بشكل آمن ضد الحساسية
- منع التلوث المتبادل لمسببات الحساسية الغذائية أثناء الطهي والتقديم
- غسل اليدين أو تغيير القفازات بين التعامل مع الأطعمة المختلفة.



نحن هنا لدعمك

تفضل بزيارة موقعنا:

heas.health.vic.gov.au

1300 225 288

heas@nutritionaustralia.org.au

المزيد من الموارد المفيدة والمعلومات



للمزيد من المعلومات، راجع تدريب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابع للمجلس الوطني للحساسية وكتب كل شيء عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم، ودورة إدارة الحساسية والمتطلبات الغذائية الأخرى في مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم التابعة للخدمات الاستشارية للأكل الصحي عبر الإنترنت.

للمزيد من المعلومات والدعم

الخدمة الاستشارية للأكل الصحي:

- خدمات الطفولة المبكرة
- الوصفات
- إرشادات تخطيط قائمة الطعام لمراكز الرعاية النهارية الطويلة
- وحدة عبر الإنترنت: حساسية الأسماك والقشريات والرخويات

المجلس الوطني للحساسية:

- تدريب شامل عن مسببات الحساسية بمراكز تعليم الأطفال ورعايتهم
- مركز موارد شامل عن مسببات الحساسية (يقسم مراكز تعليم الأطفال ورعايتهم)

تم تطويره من قبل الخدمة الاستشارية للأكل الصحي Healthy Eating Advisory Service بالشراكة مع المجلس الوطني للحساسية National Allergy Council.

يتم تقديم الخدمة الاستشارية للأكل الصحي Healthy Eating Advisory Service من قبل مؤسسة التغذية الوطنية National Nutrition Foundation، بدعم من حكومة ولاية فيكتوريا.

المجلس الوطني للحساسية National Allergy Council هو شراكة بين هيئة الحساسية والحساسية المفرطة في أستراليا Allergy & Anaphylaxis Australia والجمعية الأسترالية لعلم المناعة السريرية والحساسية (ASCIA) Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy ويتلقى تمويلًا من وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة Department of Health, Disability and Ageing التابعة للحكومة الأسترالية.



تلقني هذا المستند بتنسيق يسهل الوصول إليه اتصل على الرقم
1300 22 52 88 أو بالبريد الإلكتروني heas@nnf.org.au

حقوق الطبع والنشر © ولاية فيكتوريا 2025.

تُظهر الصور الواردة في هذا المستند نماذج وإعدادات توضيحية فقط، ولا تصور بالضرورة الخدمات الفعلية أو مرافق أو متلقي الخدمات، ما لم يذكر خلاف ذلك. قد تحتوي هذه الوثيقة على صور للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس المتوفين. يشير مصطلح "السكان الأصليين" في هذه الوثيقة، إلى كل من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. يتم الاحتفاظ بكلمة "أصلي" أو "كوري/كوري" عندما تكون جزءًا من عنوان تقرير أو برنامج أو اقتباس.