

Lập thực đơn trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ

Dị ứng với cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm

Vietnamese | Tiếng Việt



Thông tin quan trọng

- Trẻ em bị dị ứng với cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm phải tránh những thực phẩm và sản phẩm có chứa những nguyên liệu này.
- Đôi lúc, khi nấu cá và các loại hải sản khác, protein có thể thoát ra ngoài không khí và gây ra phản ứng dị ứng. Hãy hỏi ý kiến cha mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ xem liệu đây có phải là vấn đề đối với con họ không.

Đây chỉ là vấn đề đối với cá và các loại hải sản khác – trẻ em bị dị ứng với các loại thực phẩm khác hiếm khi có phản ứng khi hít phải khói từ thực phẩm mà chúng bị dị ứng khi đang nấu chín.
- Cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm có thể là nguyên liệu trong các thực phẩm đóng gói như nước mắm, vụn bánh mì, một số loại nước chấm, nước sốt trộn sà-lách, nước sốt hàu, nước dùng từ cá (fish stock), bánh phồng tôm và sốt marinara.

Cung cấp thức ăn và đồ uống cho trẻ bị dị ứng với cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm

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 sốc 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). Trong khóa học này, quý vị sẽ tìm thấy một mô-đun nhỏ chuyên về việc kiểm soát [chứng dị ứng với cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm](#).

Đọc nhãn thực phẩm để xem có chất gây dị ứng như cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm trong thành phần nguyên liệu không

Điều quan trọng là phải kiểm tra nhãn của tất cả các thực phẩm đóng gói để xem có cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm trong thành phần nguyên liệu hay không.

Quý vị cũng nên kiểm tra nhãn thực phẩm cảnh báo về chất gây dị ứng là cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm, ví dụ như các tuyên bố "có thể có" hoặc "có thể chứa" được ghi ở trên nhãn.

Những sản phẩm này không được dùng cho trẻ em bị dị ứng với cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm.

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 dành cho cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm mỗi khi mua sản phẩm, khi nhận hàng, khi phục vụ hoặc trước khi sử dụng để nấu ăn cho trẻ bị dị ứng với cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm.



i

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

Kiểm tra xem cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm có trong bảng thành phần nguyên liệu không

NGUYÊN LIỆU: Cá hồi Đại Tây Dương (cá) (25%), rau (25%), thảo mộc, bột lúa mì, nước, cá trắng (Cá Minh thái Đại Tây Dương hoặc cá Barramundi), mực ống (động vật thân mềm), dầu hạt cải, bột guar gum, khoai tây, bột gạo, tinh bột ngô, men, gia vị, natri bicarbonate, đường.

CHỨA: Lúa mì, gluten, cá, động vật thân mềm.

CÓ THỂ CÓ: Động vật Giáp xác, trứng.

Kiểm tra xem trên nhãn có ghi câu ('có thể có') để cảnh báo về các chất gây dị ứng không

Đọc nhãn thực phẩm để tìm xem trong thành phần nguyên liệu có chứa cá, động vật thân mềm và giáp xác (động vật có vỏ cứng) không



Kiểm tra xem trên nhãn thực phẩm có chứa chất gây dị ứng trong câu tóm tắt như ('chứa')

Xem lại thực đơn của quý vị để xem trong nguyên liệu có cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm không

Dưới đây là một số ví dụ về các loại cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm khác nhau có thể được sử dụng trong lĩnh vực giáo dục và giữ trẻ, cũng như các sản phẩm có thể chứa những loại thực phẩm này trong thành phần nguyên liệu.

Cá	• Cá ngừ • Cá hồi • Cá mú • Cá vược	• Cá tuyết • Cá đục bạc • Cá cơm
Động vật giáp xác	• Cua • Tôm • Tép	• Tôm hùm • Tép
Động vật thân mềm	• Mực ống • Trai • Bạch tuộc	• Hàu • Sò điệp • Mực ống
Thực phẩm có chứa hoặc có khả năng chứa cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm		
Thực phẩm đóng gói	• Nước mắm • Xốt Worcestershire • Xốt hào • Nước dùng (stock) từ cá • Xốt Marinara	• Xốt trộn sà-lách • Một số nước chấm • Bánh quy có tôm • Bánh mì vụn

Lập kế hoạch bữa ăn cho trẻ bị dị ứng với cá, giáp xác hoặc động vật thân mềm

Thay thế cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm trong thực đơn của quý vị

Cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm chứa các chất dinh dưỡng quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ em như protein, chất béo và các loại vitamin và khoáng chất khác. Không nên loại bỏ chúng khỏi thực đơn của nhà trẻ, trừ khi có trẻ bị dị ứng với cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm khi chúng được nấu.

Khi thay thế cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm trong thực đơn, hãy nhớ kiểm tra xem trẻ có bị dị ứng với thực phẩm khác không. Kiểm tra xem sản phẩm thay thế có chứa những chất gây dị ứng đó hay không.



i Để có các ý tưởng thay thế thực phẩm, hãy xem [Công cụ Thay thế Thành phần Nguyên liệu](#) của Hội đồng Quốc gia về Dị ứng để biết những thực phẩm mà quý vị có thể dùng để thay thế cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm trong công thức nấu ăn.

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 cho người bị dị ứng với cá, giáp xác hoặc động vật thân mềm. 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	CÔNG THỨC ĐỀ XUẤT
Cà ri cá	- Thay cá bằng các loại thịt khác như thịt bò, thịt gà, thịt cừu hoặc thịt heo. - Đối với các món ăn chay, có thể dùng đậu phụ, các loại đậu (legumes) hoặc đậu gà thay thế.	Cà ri Gà với Cơm dừa theo kiểu Sri Lankan Cà ri Đậu thận Châu Phi
Mì ống/nui (pasta) với cá ngừ	- Cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm có thể được thay thế bằng một loại thực phẩm khác từ nhóm thực phẩm 'thịt và thực phẩm thay thế thịt'. - Bao gồm sử dụng thịt bò, thịt heo, thịt cừu hoặc thịt gà. - Đối với các bữa ăn chay, có thể dùng đậu phụ, đậu lăng, các loại đậu (legumes) hoặc đậu gà thay thế.	Mì ống/nui (pasta) Alfredo với gà Mì Ý Spaghetti với sốt Pesto và Rau Warrigal
Chả cá ngừ	Thay chả cá ngừ với falafel	Viên falafel với nước chấm tzatziki
Nước mắm hoặc sốt hào	Thay thế bằng nước tương hoặc sử dụng nước mắm thuần chay.	

Bảo quản, chế biến và phục vụ thức ăn cho trẻ bị dị ứng với cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm

Trẻ bị dị ứng với cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm có thể phản ứng với một lượng rất nhỏ trong thức ăn.

Đảm bảo quý vị có quy trình quản lý hiệu quả chất gây dị ứng trong thực phẩm để ngăn ngừa nguy cơ lây nhiễm chéo từ thực phẩm có chứa cá, động vật giáp xác hoặc động vật thân mềm.

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.





Các nguồn tài liệu và thông tin hữu ích khác

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 cá, động vật giáp xác và động vật thân mềm

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 (ASCI)) 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.