



made  
with  
the best  
of us

# إرشادات مقصف المدرسة

..... اسم الوالدين

..... اسم الطفل

..... الفصل الدراسي





## فريق العمل في المطبخ الأعزاء،

أود إخباركم أن طفلي لا يستطيع تناول الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين لأنه طفل يعاني من **مرض السيلياك**. وسواء الأطفال والبالغون المصابون بمرض السيلياك أو حساسية الغلوتين يجب عليهم بالضرورة **إتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين**.

في منزلنا، أصبح تحضير أطباق صحية خالية من الغلوتين عملاً جماعياً يشمل جميع أفراد الأسرة.

ومع ذلك، خارج المنزل، فإننا نعتمد على تعاونكم وإحساسكم الدائم بروح المسؤولية، مع حرصكم دائماً تولى أقصى درجات الاهتمام في اختيار المكونات وفي إعداد الوصفات. لأن تناول الغلوتين ولو جزء بسيط منه، له آثار سلبية فورية ويمكن أن يكون له **عواقب طويلة المدى على صحة** طفلنا. ولذلك نود مشاركتكم أدناه بعض المعلومات الأساسية، بالإضافة إلى سلسلة من النصائح والاقتراحات للتعرف على قواعد التغذية الخالية من الغلوتين.

## مرض السيلياك: ما هو هذا المرض؟

مرض السيلياك هو أحد أمراض المناعة الذاتية التي يسببها الغلوتين الموجود في الحبوب مثل القمح، الجاودار، الشعير، الحنطة، الكاموت، البرغل، الكسكس. ويعاني من هذا المرض إلى ما يصل إلى ١% من مجموع السكان. ويسبب تناول كميات صغيرة من الغلوتين لدى الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض في الالتهاب المزمن في الزغابات المعوية وما يترتب على ذلك من آثار خطيرة على الصحة. بالإضافة إلى مرض السيلياك، هناك أشكال أخرى من عدم تحمل الغلوتين، على سبيل المثال، حساسية القمح وحساسية الغلوتين. فقط باتباع نظام غذائي صارم خالي من الغلوتين يساعد على تخفيف الأعراض ويسمح للطفل بالعيش دون اضطرابات.

## الغلوتين: أين يوجد؟

الغلوتين هو بروتين موجود في العديد من الحبوب. بحيث لا طعم له تمامًا، ولكنه يلعب وظيفة "لزجة" مهمة تسمح بخبز منتجات الحبوب مثل الخبز، البيتزا، المعكرونة، الكعك بأنواعه ووجبات (السانك) الخفيفة. نظرًا لخصائصه الملزمة، يُستخدم الغلوتين كمكون في العديد من منتجات (الحلوى، الشوكولاتة، الحلويات، الشوربات، الكريمات، المخبوزات، والأطعمة الجاهزة للأكل، إلخ). ولكن من خلال إيلاء أقصى قدر من الاهتمام وقليل من الممارسة، فإنه ليس من الصعب الالتزام بنظام غذائي صحي خالي من الغلوتين.

## المنتجات الخالية من الغلوتين: كيف نتعرف عليها؟

وفقًا للوائح الاتحاد الأوروبي، يتم تمييز الأطعمة الخالية من الغلوتين برمز أذن متقاطعة من الذرة وبكلمة "خالي من الغلوتين".

## الأكل الخالي من الغلوتين: ما هو مسموح وما هو غير مسموح؟

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض السيلياك، فإن اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين لا يترك مجالاً للاستثناءات أو الارتجال. إذا كانت هناك شكوك حول مكونات الطعام، فمن الأفضل أن تسأل والدين الطفل أو تتجنب اقتراحه. هنا نشارككم طاولة صغيرة:

### مسموح

#### خالي من الغلوتين

الذرة، الأرز، الدخن، الحنطة السوداء، الكينوا، القطيفة، دقيق بذور الخروب، الكسافا، البطاطس، الكستناء، التيف، الشوفان الخالي من الغلوتين (أظهرت الدراسات أن الشوفان الخالي من الغلوتين يتحملة معظم السيلياكين) فقط انتبه لخطر التلوث من الحبوب. أعط الأفضلية للمنتجات التي تحمل علامة "خالي من الغلوتين" / أو رمز الذرة المشطوب

### الحبوب

جميع أنواع المكسرات والفواكه المجففة في حالتها الطبيعية الغير معدلة (الجوز، البندق، إلخ)، شراب الفواكه

### الفواكه

جميع أنواع الخضار في حالتها الطبيعية، والبقوليات

### الخضروات

الحليب، الزبادي (الياغورت) الطبيعي، القشدة، الجبن الطازج والناضج

### الحليب

#### منتجات الألبان

### والجبين

### خطر\*

#### اقرأ قائمة المكونات بعناية

مطبوخ أو جاهز للأكل البولينتا(عصيدة من دقيق الذرة)، التابيوكا، ريزوتو جاهز، الأرز المنتفخ.

الفاكهة بالكراميل والمزججة، عصائر السموزي

الوجبات الجاهزة مع الخضار، رقائق البطاطس، البطاطس المقلية المجمدة، البطاطس المهروسة سريعة التحضير.

الكريما، الكاسترد، الحلويات، كريمة متبلة، حليب مكثف ومسحوق، شرائح الجبنة والجبنة الذائبة، المشروبات التي أساسها الحليب

### غير مسموح

#### يحتوي على الغلوتين

القمح، الشعير، الجاودار، القمح ثنائي الحبة أو القمح المقشر، الحنطة، التريتكال، الكاموت، حبوب القمح اينكورن، البرغل، الكسكس، الفريك، منتجات الخبز والمخبوزات الحلوة والمالحة، الموسلي ورقائق الذرة المحضرة بالحبوب الغير مسموحة

الفواكه المجففة المضاف إليها الدقيق

الخضار التي تحتوي على أنواع الحبوب الغير مسموحة أو مغلفة بفتات الخبز (البقسماط) والتي مضاف إليها دقيق ومدهونة بأنواع من الحبوب الغير مسموحة

الزبادي والحليب بالشعير والحبوب الغير مسموحة، أو بسكويت الحليب بالحبوب الغير مسموحة

# مرض السيلياك في المدرسة



## غير مسموح يحتوي على الغلوتين

لحوم وأسماك مغطاة بفتات الخبز  
(البقسماط)، والمغطاة بالدقيق  
المكون من أنواع الحبوب الغير  
مسموحة

اللحم النباتي (السيتان)

الشوكولاته المصنعة من أنواع  
الحبوب الغير مسموحة

المشروبات المصنوعة من الشعير،  
والقمح، والقهوة القابلة للذوبان،  
البدائل والمشروبات المصنوعة من  
الحبوب الغير مسموحة، والشعير  
القابل للذوبان والمنتجات المشابهة.

## خطر\* اقرأ قائمة المكونات بعناية

اللحوم المعالجة، الوجبات الجاهزة أو  
المطبوخة مسبقا بالأسماك أو اللحم،  
مسحوق البيض

الصلصات الجاهزة، خلطات البهارات،  
مكعبات المرق، خل منكه، صلصة  
البشاميل، منكهات، الخميرة  
الكيميائية

الشوكولاتة، الحلوى، الكاكاو، الآيس  
كريم، العلكة، المحليات والمربى

المشروبات الخفيفة، مخفوق الحليب  
(الميلك شيك) الجاهز، العصائر  
والنكتارات المدعمة، مشروبات الكاكاو،  
المشروبات القائمة على الحليب والأرز  
والصويا، والمشروبات القائمة على اللوز.

## مسموح خالي من الغلوتين

جميع اللحوم والأسماك الطازجة  
والمجمدة في حالتها الطبيعية بدون  
مكونات مضافة إليها، البيض.

الزيوت النباتية، الزبدة، المارجرين، خل، البهارات  
والأعشاب العطرية في حالتها الطبيعية، الملح

العسل، السكر، الفركتوز النقي،  
المالتوديكسترين، وشراب الجلوكوز.

المشروبات الغازية والفوارة (عصير  
البرتقال، الكولا)، القهوة، والقهوة بدون  
كافيين، الشاي، والتيسان في الأكياس

اللحوم،  
الأسماك،  
البيض

الدهون  
والتوابل  
المتنوعة

الحلويات  
المصنعة

المشروبات



## الطبخ والتقديم الخالي من الغلوتين

ما عليك سوى مراعاة هذه القواعد البسيطة. **وشكرًا جزيلاً على الاهتمام** الذي ستوليه عند قراءتك لها وتطبيقها. التغذية الخالية من الغلوتين لا تسمح بالاستثناءات. إعداد قوائم طعام خالية من الغلوتين، ومناسبة للأطفال الذين يجب عليهم اتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين، بسبب عدم تحملهم للغلوتين، وكذا الإرشادات الصارمة بشأن النظافة

1. **تخزين الأطعمة بشكل منفصل:** من المستحسن إبقاء المنتجات الخالية من الغلوتين منفصلة عن تلك التي تحتوي على الغلوتين. ضع الدقيق والمنتجات الخالية من الغلوتين على الرفوف العلوية (لمنع أي تلوث سواء بغبار الدقيق وفتات المنتجات التي تحتوي على الغلوتين).
  2. **تخزينها في علب محكمة الإغلاق:** قم بتعبئة المكونات الخالية من الغلوتين في حاويات محكمة الإغلاق. قم بتمييزها بكلمة "خالية من الغلوتين" لتجنب الالتباس.
  3. **التحضير بشكل منفصل:** تجنب الطهي أو خبز الأطعمة الخالية من الغلوتين مع الأطعمة التي تحتوي عليها. يفضل إنشاء مكان عمل مخصص. يجب عدم استخدام المكونات التي تم فتحها بالفعل لكلا النوعين من المنتجات (مثل الزبدة والمنتجات القابلة للدهن وما إلى ذلك).
  4. **إدارة الأوقات:** قم دائمًا بطهي الأطعمة الخالية من الغلوتين وخبزها أولاً لتجنب خطر التلوث
  5. **اغسل يديك وافحص ملابسك:** تلمس الطعام الخالي من الغلوتين بيديك. اغسل يديك دائمًا وتأكد من أن ملابسك ليست متسخة بالدقيق.
  6. **التنظيف:** قبل تحضير الطبق، قم بتنظيف جميع أسطح العمل والأواني والأواني الفخارية وأدوات المطبخ بدقة. استخدم مناشف المطبخ المخصصة لتجفيف ورقة الخبز وتنظيفها تمامًا، واحتفظ دائمًا بورق الخبز متاحًا لاستخدامه إذا لزم الأمر.
  7. **الأجهزة المنزلية المنفصلة:** لا تقم بتحضير الطعام الخالي من الغلوتين باستخدام الأجهزة المنزلية المعرضة للتلوث حتى بعد التنظيف الشامل، مثل محمصات الخبز، ومطحنة الحبوب، والخلط، وسلّة الخبز، والمقلاة.
  8. **تغلب على قوة العادة ولا تقلل من حذرك أبدًا:** لتكثيف الأطعمة الخالية من الغلوتين ورشها، استخدم فقط الدقيق الخالي من الغلوتين؛ لا تضع المنتجات الخالية من الغلوتين مع المنتجات التي تحتوي عليها، خاصة إذا كنت تستخدم فرن المروحة. لا تعيد استخدام الزيت المستخدم في قلي الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين للآخرين بدون غلوتين. لا تعيد استخدام ماء الطهي للأطعمة التي تحتوي على الغلوتين - مثل المعكرونة - لطهي المعكرونة الخالية من الغلوتين أو تخفيف الصلصة أو أي شيء آخر.
  9. **الفولاذ المقاوم للصدأ أو السيليكون بدلاً من الخشب:** يمكن أن تحتب آثار الغلوتين في الخدوش على أدوات المطبخ وألواح التقطيع. تفضل الأدوات المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو السيليكون على الأدوات الخشبية لأنها أسهل في التنظيف.
  10. **اقرأ قائمة المكونات بعناية:** المنتجات التي يتم فيها اعتماد عدم وجود الغلوتين يتم تمييزها بأذن متقاطعة وتحمل الكلمة المناسبة "خالي من الغلوتين". يمكن احتواء الغلوتين في العديد من المنتجات الأخرى (على سبيل المثال، خليط البهارات والحلويات والحلوى ومكعبات المرق...). لهذا السبب، من المهم دائمًا التمرير بعناية عبر قائمة المكونات وإذا كان لديك شك، فاتصل بالشركة المصنعة. (انظر ورقة المعلومات على ظهر الورقة)
- للمزيد من المعلومات حول تحضير الأطعمة الخالية من الغلوتين يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني:

