



دليل الحساسية الغذائية للأطفال والعائلات والمدارس

دليل الحساسية الغذائية للأطفال والعائلات والمدارس

ما هي الحساسية الغذائية؟

الحساسية الغذائية هي رد فعل مناعي يحدث عند تناول بعض الأطعمة أو ملامستها. حتى كمية صغيرة قد تسبب أعراضًا خفيفة أو شديدة. يجب على الطفل تجنب الطعام المسبب للحساسية تمامًا واتباع خطة طوارئ واضحة.

أشهر مسببات الحساسية الغذائية

- الحليب: الجبن، الزبادي، الآيس كريم
- البيض: المايونيز، الكيك، البسكويت
- الفول السوداني: زبدة الفول السوداني، السناكات والشكولاتة
- المكسرات: اللوز، الكاجو، الفستق
- القمح: الخبز، المعكرونة، البسكويت
- الصويا: حليب الصويا، التوفو
- الأسماك والمأكولات البحرية: الروبيان، السلطعون، السمك
- السمس: الطحينة، الحمص، بذور السمسم

بدائل غذائية آمنة

- بدائل الحليب: حليب نباتي مدعم، زبادي خالٍ من الحليب
- بدائل البيض: فواكه، شوفان، مخبوزات خالية من البيض
- بدائل الفول السوداني: زبدة بذور حوار الشمس (إذا كانت آمنة)
- بدائل المكسرات: البذور أو زبدة البذور
- بدائل القمح: خبز خالٍ من الجلوتين، الأرز، البطاطس
- بدائل الصويا: البقوليات، الخضروات، الأرز
- بدائل الأسماك: الدجاج، اللحم، الديك الرومي
- بدائل السمس: تغميسة الأفوكادو، تغميسة الفاصوليا

نصائح للمدرسة والمعلمين

- اقرأ قائمة المكونات دائمًا.
- لا تشارك الطعام بين الطلاب.
- نظف الأيدي والأسطح لمنع انتقال مسببات الحساسية.
- تأكد من توفر دواء الطوارئ.
- اتبع خطة الطوارئ فورًا عند الاشتباه بحدوث تفاعل.

أفكار لوجبات مدرسية آمنة

- فواكه طازجة: تفاح، موز، عنب
- خضروات: جزر، خيار
- فشار أو بسكويت آمن
- حمص أو مصدر بروتين آمن
- زبادي خالٍ من الحليب

تذكير مهم

سلامة الحساسية الغذائية مسؤولية مشتركة بين الأسرة + الطفل + المدرسة + الفريق الطبي.



مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group