



## الفصل الثامن

الطهي  
وإعداد الطعام





إن عملية إعداد الطعام والطهي في البيت لابنك الذي يعاني الحساسية قد تبدو صعبة، وخصوصًا عندما يبدأ طفلك بأن يجرب ما يتناوله الآخرون، ويبدو الأمر أصعب عندما يعاني حساسية لأشياء متعددة، أو عندما يبدي رغبته المشاركة في عملية الطبخ مع قرنائته خارج البيت أو داخله؛ لذا سنتعرض في هذا الفصل وبطريقة بسيطة للوسائل والطرق؛ كي نتعايش نحن وأبنائنا مع هذه الظروف.

## يعاني ابني حساسية الطعام وأنا بصدد إعداد الطعام له ماذا ينبغي عمله تجاه هذا الحدث؟

ابدئي بإعداد قائمة بكل الأطباق الآمنة التي تعرفين طهيها مسبقًا والسهلة التحضير، ثم توسعي في تحضير الأصناف التي سوف يساعدك السجل الذي تكون لديك من خلال تسجيلك لما تناوله طفلك، سواء أكان ذلك آمنًا أو غير آمن، ومع الوقت ستصبح العملية أسهل فأسهل وعملية دمج الأصناف أسهل فأسهل.

## كيف أستطيع أن أجعل مطبخي وتحضير الطعام وطهيه آمنًا لابني الذي يعاني الحساسية؟

إن العمل بالمطبخ وتحضير الطعام عمل محفوف بالأخطار، ولا يوجد مكان يتم فيه اختلاط الأطعمة ببعضها أكثر

من المطبخ؛ لذا ينصح باتباع الإرشادات الآتية:

1. وضع الأطعمة الخاصة بالحساسية على الرف العلوي؛ لتجنب التلوث العارض عند انسكاب أحد الأطعمة.
2. استخدام أسطح تقطيع منفصلة أو استخدام أسطح زجاجية يمكن غسلها كاملة بماء حار وصابون أو بغسالة الأطباق.
3. إذا كان السطح الذي تعملين عليه مغطى بطبقة بلاستيكية أو له حروف، فانتبهي لقطع الطعام المختبئة في الشقوق.
4. غسل الأطباق والسكاكين الخاصة بطفلك الحساس بالماء النظيف والصابون أو في غسالة الأطباق.
5. عند عمل الساندويتشات جهزي المتحسس أولاً، حين تكون لوحة التقطيع لا تزال نظيفة.
6. حاولي تجميع عدد من علب البلاستيك ذات الغطاء لفصل الطعام بأمان.
7. حاولي أن يكون لديك علب خاصة بطعام طفلك المتحسس.
8. حاولي شراء البسكويت الآمن لكل الأسرة أو الاحتفاظ بعلبتين من البسكويت منفصلتين.
9. كوني مصرة على أن أي شخص يُعدّ طعاماً لنفسه في المطبخ أن ينظف بعده مباشرة، عدا الطفل الحساس، فقد يكون هناك احتمال لإصابة بقايا الطعام المتحسس منه.
10. وضع كل الأطعمة والمشروبات المتبقية وغير المناسبة عند مؤخرة سطح تحضير الطعام؛ حتى لا يصل إليها الصغار.
11. تغيير ليفة غسيل الصحون بشكل يومي، أو كلما استعملت لمحو أي انسكاب للطعام مثير الحساسية، ويمكن تهرير فرش التنظيف داخل غسالة الأطباق، مع استخدام فرش تنظيف منفصلة للأطعمة المثيرة وأخرى للأطعمة غير المثيرة للحساسية.
12. يجب أن يتعلم كل شخص أن يغسل يديه ووجهه قبل تجفيفهما بالمنشفة؛ لأن الأطفال فائقي الحساسية ربما يتأثرون إذا ما لامسوا مناشف ملوثة بالطعام، ثم ضعي المربول وقفازات الفرن بعيداً عن المتناول لنفس السبب.
13. تنظيف طاولة الطعام جيداً بعد كل وجبة، خاصة إذا كان الطفل الحساس لا يزال يتعلم المشي.

**يعاني ابني حساسية الطعام وأنا بصدد إعداد الطعام له ما النصائح العامة التي يجب أن تتبع في تحضير الطعام له وطهيه؟**

إن عملية إعداد الطعام تبدأ بمرحلة التسوق، وتنتهي بوضع الطعام على المائدة للأكل:

1. اتبعي الإرشادات آفة الذكر، وحاولي أن تتجنبي التلوث العارض بقدر الإمكان، وإذا ساورك شك في هذه العملية يجدر بك التخلص من هذا الطعام؛ لكي تحرصي على سلامة ابنك قدر الإمكان.
2. حاولي أن يكون السجل للأغذية الآمنة معك عند إعداد الطعام، وأن تبدي التسجيل منذ أول يوم.
3. أن تحضري طعامًا واحدًا وسهلاً، وتستطيعي تحضيره وطهيه بكل سهولة وأمان.
4. عند عمل القوائم ومعرفتك بالأطعمة المحسنة لطفلك عليك بعمل جدول أسبوعي بالوجبات اليومية التي تنوين تحضيرها يوميًا.
5. اللجوء إلى المتخصصين الغذائيين لعمل وجبات متكافئة من ناحية السعرات الحرارية والقيمة الغذائية.

## ماذا يجب علي تجاه ابني المصاب بالحساسية للتعرف إلى مسببات الحساسية لديه وإعداده للتعامل مع أعراضها؟

يجب قضاء وقت طويل مع الطفل الذي يعاني الحساسية؛ لتعريفه بمسببات الحساسية لديه، وما الأطعمة الآمنة وغير الآمنة بالنسبة إليه وأخطارها، وما الأعراض التي يجب مراجعتها والتعامل معها وكيفية التعامل مع الحالات الحرجة، ويجب تذكيره بمحتويات الأطعمة التي يتناولها، وخصوصاً المسببة لردود الفعل مهما كانت شدتها والأحداث التي حصلت عند تناول هذا الطعام، وقد يبدو هذا إلزامًا كلما كبر سن الطفل المصاب بالحساسية، إنه شيء عام بين الأطفال ألا يقدرُوا خطورة عوارض الحساسية، وبينما تحاولين شرحها لهم فستجدين صعوبة في إيجاد توازن بين الخوف الذي يشعرون به ومساعدتهم على فهم التعامل معها، وكم سيكون ذلك مع مرور الوقت.

ومرور الوقت ومساعدتك سيتكيف طفلك، ويتعلم أن يعيش آمنًا من المرض بأسلوبه، ولأن تحضير الطعام يتطلب الكثير من الحذر لذا ننصحك بأن تجعلي ابنك الذي يعاني الحساسية يشارك الطبخ مع بقية إخوته وتعريف الكل بالذي يجب تطبيقه لكي نحافظ على سلامة الطعام ابتداءً من التحضير إلى الطهي إلى التخزين، ومشاركة الجميع في مثل هذا العمل، سيوجد أشخاصًا يساعدونك، ويكونون أداة لتذكيره وتقديم يد العون له.

## ماذا يجب مراعاته في تحضير الطعام للأفراد الأسرة التي يشكو أحد أفرادها من الحساسية؟

◀ إن تحضير الطعام لباقي أفراد الأسرة قد يتأثر كثيرًا، وخصوصًا إذا كان الطفل المصاب بالحساسية هو الطفل الأول؛ لذا يجب على الأم أن تراعي العناصر الغذائية للطعام الذي يجب أن تتوافر في الغذاء، وأن تراعي ما يحبه كل شخص وبالطريقة التي يحبها، وأن تبث فيهم الحرص على مراعاة مشاعر أخيه الذي يكون قد

حرم من أشياء يحبها من دون حول له ولا قوة، وأنشئي لديهم الإحساس بالمسؤولية تجاه بعضهم، واجعلي المحبة وسلامة بعضهم من الأهداف التي يسعون لتبادلها فيما بينهم.

◀ من المهم أيضًا أن نعرف أن إخوة الطفل المتحسس يتعرضون لمسببات حساسية معروفة قبل تناولهم الطعام خارج المنزل، وإلا فكيف ستعرفين أنهم غير مصابين بالحساسية؟ إن الدليل على ذلك هو إذا كان طفلك مصابًا بالحساسية، فسوف يتأثر عن طريق الرائحة أو وجود أي مثير للحساسية بالقرب منه، فمثلًا حدوث عوارض حساسية للسمك ستثيرها رائحة طهي السمك، وسيكون ذلك سببًا جيدًا جدًا للابتعاد عن الأسماك في البيت، ومثل أي طفل آخر فإن ابنك أو ابنتك المصابة بالحساسية سيكون لها أشياء تحبها، وأشياء لا تحبها، ولن تقل عن أخيها الطفل القادم في أن تكون لها أشياء تغرم بها.

◀ إن خيارات الطعام وتنوعه تعود لأسباب دينية أو أخلاقية أو ثقافية وميولنا لها، إضافة إلى الحساسية، فإن هذه الوجبات تصبح محدودة جدًا؛ لذلك ابحتي مع اخصائي التغذية عن تأمين وجبة غذائية متوازنة لطفلك.

◀ إن عدم إصابة ابنك بأعراض الحساسية شهوريًا عدة أو سنوات يعود لعنايتك الفائقة، فيتولد لديك الشعور بالاسترخاء أو الراحة، وربما تتأثرين بالتلوث مثل لوحة تقطيع الطعام، وتصبحين أقل اهتمامًا بالطعام الموجود في الثلاجة، أو تنسين حمل حقن الأدرينالين الذاتية معك، وهذا رد فعل طبيعي ومفهوم؛ لأنه بدخلنا جميعًا يكمن الأمل في أن أبناءنا سوف يتخلصون من الحساسية، إن كل ما يمكن أن نقوله هو: إنه إذا لم يثبت بشكل تام وإيجابي أن طفلك قد تخلص من الحساسية، فيجب أن يظل الحذر قائمًا.

## ما البدائل لتحضير الطعام؟

### 1- منتجات الألبان:

6. استخدام السمن الصناعي أو النباتي الخالي من الألبان للطهي والمائدة، إنه يختلف تمامًا عن الزبد.
7. يمكن تجميد زيت الزيتون في صحن صغير، فيصبح صلبًا وممتازًا إذا نثرنا فوقه الخبز.
8. استخدم صلصة الطماطم مع المكرونة، فالمكرونة بديل جيد إن كانت الجوزيات تسبب مشكلة.
9. في كثير من أنواع الخبز والطهي يمكن استبدال حليب الصويا بحليب الأبقار.
10. جربي صلصة الآيس كريم وبنكهة الشكولاتة؛ فالكثير منها خالٍ من الألبان.
11. منتجات الألبان الخالية من الشكولاتة لا يستسيغها الأطفال، لكنهم يفضلون ذوات النكهة. لذا إضافة نكهات الفواكه لها.

12. إن شرائح الشكولاتة الخالية من الإضافات تكون مناسبة إذا قمنا بإذابتها وإعطائها أشكالاً مختلفة، وأضفناها إلى الفطائر.

13. اصنعي الشكولاتة والبيض بنفسك عن طريق شراء قوالب التشكيل خصوصاً إذا رغبت في تزيين الكيك وخلافه.

## 2 - البيض:

14. تعد فطائر ألبان كيك غير المحتوية على البيض مناسبة، أضيفي إليها مسحوق النشا أو البيكربونات لخفق خفيف.

15. لا تدوم المواد التي تحل محل البيض فترة طويلة، وتنتج فطيرة إسفنجية مصمتة (غير منفوشة)، وبدلاً من ذلك أضيفي فقط أكالات خالية من البيض.

16. تعدّ شكولاتة الأرز المقرمشة أو فطيرة رقائق الذرة أو كيكة الشوفان ولائم جيدة.

17. في أثناء الطهي يعمل البيض على تماسك ونفش الشيء المطهي، ويحوي الدهون. إن ملعقة شاي من مسحوق (الباكينج بودر) المخلوطة بملعقة من الماء أو الحليب وملعقة من الزيت أو الشوفان مع الزيت تعادل بيضة تقريباً، وتقوم بالمفعول نفسه.

18. نادراً ما تحتوي المكرونة الجافة العادية على البيض، ولكن الطعام المحضر طازجاً ربما يحوي ذلك.

19. يمكنك إعداد فطيرة البصل أو الشمر أو السبانخ أو جبن الفيتا بدلاً من فطيرة اللحم مع الخضراوات (الكيش)، ويمكنك أيضاً إعداد فطيرة مقبولة الطعم باستخدام اللبنة المخفوقة باللبن.

20. يضاف مسحوق البيض إلى بعض الصلصات والبسكويت لزيادة قيمتهما، وحتى لو تم الاستغناء عن البيض فلن تفقد النكهة، وحاولي إضافة قليل من الزبد والأعشاب أو دقات من الحليب بدلاً من ذلك.

21. تعتبر (المهلبية) بديلاً جيداً لحلوى الموس (القشدة المخفوقة بالسكر).

22. يمكنك استخدام كريمة الجبن أو الزبادي لعمل أطباق السلطة، حيث استخدامك المعتاد للمايونيز.

23. يمكنك شراء مسحوق الخبز (الخميرة) الخالية من البيض وبالرجوع الى صفات لحلويات لذيذة خالية من البيض مأخوذة من لدن أسر مصابة بحساسية الطعام واستخدامها في صناعة الفطائر التي تعتقدن أنه لم يعد يمكنك صنعها، ولكنك تستطيعين.

24. يمكنك زيارة موقع أصدقاء الحساسية؛ للتعرف إلى وصفات خالية من البيض.

### 3 - القمح:

25. يمكنك استخدام الدقيق الخالي من الجلوتين (بروتين القمح) فيوجد الكثير منه والغالبية تباع لدى محالّ السوبر ماركت الكبرى. وبشكل عام كلما زاد إنفاك، كان الطعم أفضل.

26. تعدّ عصيدة الذرة بديلاً ممتازاً لدقيق القمح.

27. يعدّ النشا مسحوق دقيق آخر خاليًا من القمح، فهو جيد لصناعة البسكويت وإعطاء اللزوجة أيضًا. جربي منتجات السوبر كوكس، فمسحوق الخبز (الخميرة) لديهم خالٍ من القمح أيضًا.

28. يعتبر دقيق الذرة خاليًا من القمح أيضًا، ولكن من الأفضل التأكد منه، فبعض المصنعين يخلطونه بدقيق القمح. ويمكن إعداد العُرْبِيَّة (كعكة محلاة بالسكر) منه.

29. اخلطي الدقيق الخالي من الجلوتين الخاص بك مع أجزاء متساوية من مسحوق البطاطس أو مسحوق الأرز أو مسحوق الذرة.

### 4 - الجوزيات:

30. يمكنك استخدام بذور عباد الشمس بدلاً من شرائح اللوز إذا كانت مطلوبة في عمل الفطائر.

31. تعدّ بذور عباد الشمس المطحونة مفيدة في عمل البسكويت والفطائر أيضًا.

32. يمكنك استخدام قليل من دقيق الذرة لزيادة لزوجة الصلصات المشهية بدلاً من الجوز المطحون.

## ما البدائل التي يمكن استخدامها في الفطام؟

توجد هنا بعض البدائل لجعل عملية الفطام المصحوب بالحساسية أسهل:

- ◀ الأكلات الخفيفة والأطعمة الطولية: مشروب الفواكه المجففة، مشروب الفواكه الطازجة، الخضراوات الطازجة، قطع صغيرة من الدجاج المطبوخ، البقسماط، كعكة الأرز.
- ◀ البسكويت: البقسماط وفطائر الأرز.

- ◀ أطعمة يمكن فردها: المربات، خليط الكمثرى والتفاح و«المارميت» (طعام مفرد مع الخميرة).
  - ◀ زبادي حلوى (البودنج): الفواكه المصفاة وبعض أطعمة المحال المنتقاة تكون مفيدة، أو اختاري خاصتك.
- كلمة أخيرة:

قبل مرور وقت طويل سوف تصبحين خبيرة في إطعام أطفال الحساسة، وسوف تبقين على فحص قوائم المحتويات، ولكنها ستكون بأسلوب أسرع، سوف تظلين تبحثين عن أطعمة جديدة وجذابة ومناسبة لطفلك، ولكن بشكل عام ستعرفين ما يمكنك أو لا يمكنك شراؤه. وسيصبح الشراء أسرع، وسيصبح تقديم وجبات آمنة للأسرة صفة مميزة من جديد.

