

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين... وبعد:

أيتها الأم الحنونة ها نحن نضع بين يديك هذا الكتاب ليكون عوناً لك بعد الله - عز وجل - في إعداد وتقديم الوجبات لطفلك عندما تطبقين الحمية الغذائية معه والتي تنص على منع الطفل من تناول المواد الغذائية التي تحتوي على مادتي الكازين الموجودة في الحليب ومشتقاته، والجلوتين الموجودة في القمح وبعض الحبوب الأخرى ومشتقاتها.

وحتى لا تدخل في دوامة البحث عن البديل التي كنت قد مررت بها عندما بدأت تطبيق الحمية الغذائية مع طفلي لدرجة أنني فكرت في بعض الأوقات في عدم الاستمرار فيها لما واجهته من معاناة وصعوبة في إيجاد البديل حيث لم يكن أمامي إلا القليل من الأصناف التي لم يكن يقبل عليها مما جعلني في حيرة وتفكير دائم ما هو الحل يا ترى؟؟

عندها فكرت في ابتكار أصناف أستطيع أن آخذها معي أينما كنت، وأن أرسلها معه للمدرسة، بشكل آمن ومريح، كما أنني فكرت في ابتكار أصناف يمكن حفظها مجمدة لوقت الحاجة إذ ليس من الممكن القيام بإعداد طعامه كل يوم وفي كل وقت خاصة عندما أكون خارج المنزل.

ومن هذا المنطلق بدأت في مرحلة التجارب التي نتج عنها هذا الجهد المتواضع. حيث إنني في البداية قمت بتصنيف الممنوع والمسموح وعلى أساسه بدأت تنفيذ العمل وخرجت ببعض الوصفات التي يكون دقيق الأرز والذرة ودقيق التبيوكا في مكوناتها الأساسية.

ثم إنني وضعت وصفات لبعض الأطباق المعروفة لدى الجميع، وموجودة طرق إعدادها في كتب الطبخ الكثيرة إلا أنني حرصت على ذكرها لضمان سلامتها من الأشياء الممنوعة التي قد تدخل ضمن مكوناتها مثل البقسماط، والماجي، والحليب، والجبن، والزبدة، والسمن، وغيرها.. وهي صالحة لأطفال التوحد وجميع أفراد العائلة.

تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين

عزيزتي: أسأل الله تعالى أن تجدي في هذا الكتاب حلاً لما تبحثين عنه، وأن يجد فلذات أكبادنا فيه كل ما هو ملائم لإحتياجاتهم الغذائية وملبياً لرغباتهم الشخصية وسبباً في التحكم في حالتهم المرضية بإذن الله عز وجل.

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن اتقدم بخالص الشكر والتقدير لأكاديمية التربية الخاصة والقائمين عليها وفي مقدمتهم صاحب السمو الملكي الأمير تركي بن ناصر بن عبدالعزيز لما لقيه هذا الكتاب من اهتمام ومتابعة من قبل الأكاديمية.

كما أسأله سبحانه أن لا يحرمنا من دعاء المستفيدين ويثيبنا أجمعين ويشفي أطفالنا وأطفال المسلمين.



أم عبدالعزيز

الرياض في ١١/٥/١٤٢٣هـ

obeikandi.com

تعريف الحمية الغذائية خالية الجلوتين والكازين

هي نظام غذائي متوازن ومتكامل يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل، ويستبعد منها الأطعمة المحتوية على الجلوتين والكازين أحدهما أو كليهما.

الجلوتين؛

هو جزء بروتيني يوجد في القمح ونخالة القمح والشعير والشوفان والجاودر وكل ما يصنع من هذه الحبوب.

الكازين؛

هو نوع من البروتين يوجد في حليب الأم وحليب البقر والإبل والغنم وجميع مشتقات الحليب مثل اللبن والزبادي واللبننة والجبن والزبدة والقشطة.

قائمة المسموح والممنوع

عند تطبيق الحمية الغذائية على الطفل التوحدي

الممنوع		المسموح	
الأيس كريم المصنع خارج المنزل: لأنه يحتوي على الحليب مشروبات الحبوب الممنوعة مثل (مالت شوفان - شعير - قمح) البقول المعلبة المايونيز الصلصات الجاهزة الكاتشب المواد الحافظة والملونة الخل الأبيض المقطر آحادي الصوديوم الجلوتامات	دقيق القمح بنوعيه الأسمر والأبيض وما يصنع منه مثل: الخبز - البسكويت المعكرونة - الشعيرية البرغل - السميد الجريش - البقسماط الشوفان الشعير الحليب ومشتقاته مثل: اللبن - الزبادي اللبنة - الأجبان القشطة - الزبدة الشوكولاته لأنها تحوي الحليب - المايجي اللحوم المعلبة اللحوم المصنعة مثل: المقانق - السجق المرتديلا الخضار المعلبة: لأنها تحتوي على مثخن من القمح أو الشعير أو الشوفان الفواكة المعلبة الجاودر	الدبس الفشار الكبدة دقيق الذرة البيضاء دقيق النشا دقيق التبيوكا دقيق فول الصويا دقيق خالي من الجلوتين جوز الهند الزيتون الزعتر الخل المحضر بالمنزل الشاي الأحمر والأخضر القهوة حليب الصويا العصائر الطازجة زبدة الفول السوداني المربي المصنوع بالمنزل لضمان خلوه من المواد الحافظة والحبوب الممنوعة	اللحوم بأنواعها الأسماك البيض الأرز البطاطس البطاطس الحلوة الفول العدس الفاصولياء المحففة الحمص الخضار الفواكه التمر الذرة السمسم المكسرات زيت الزيتون زيت الذرة زيت الكانولا الطحينة البصل الثوم الجلي العسل السكر

فوائد وقواعد أساسية

- ١- ضرورة قراءة البطاقة الإرشادية لأي منتج غذائي عند إعطائه للطفل للتأكد من خلوه من القمح والشعير والشوفان ونخالة القمح والجاودر.
- ٢- اجتناب الفشار (POP CORN) المصنوع لدى محلات التسالي لأنه غالباً ما تضاف إليه الزبدة.
- ٣- اجتناب البطاطس المقلي خارج المنزل أو المجمد لأنه يضاف إليه دقيق القمح.
- ٤- في حالة وجود فطريات في الأمعاء عند الطفل فإنه يجب التوقف عن إعطائه الحلويات والسكريات مثل العسل والسكر والخمائر بأنواعها؛ لأنها تساعد على تنشيط تلك الفطريات وتكاثرها.
- ٥- عندما يكون الطفل يعاني من حساسية البيض، يمكن استخدام الجيلاتين كبديل في صنع الأطباق المحتوية على البيض، وذلك بتذويب مظهر واحد

- في كأس ماء، وكل ثلاث ملاعق كبيرة تعادل بيضة.
كما أن هناك منتج آخر يسمى بديل البيض.
- ٦- يمكن عمل البقسماط من بقايا خبز التيوكا أو أي نوع من الكيك المصنوع من الأرز.
- ٧- عند إضافة النشاء أو دقيق الأرز (شفلوت) إلى المعجنات المقلية، فإنه يقلل من امتصاص الزيت.
- ٨- تضاف نصف ملعقة صغيرة من مسحوق علك الجوار لكل كأس من دقيق الأرز لتساعد على تماسكه وسهولة عجنه.
- ٩- عند ذكر (البكنج بودر) فإنه يقصد به النوع الخالي من الجلوتين.
- ١٠- عندما تذكر كلمة (دقيق أرز عادي)، فإنه يقصد بها الأرز المستخدم في إعداد الكبسة.
- ١١- يجب عدم التوقف عن تطبيق الحمية عند تحسن الطفل لأن هذا قد يعيد إلى نقطة البداية.

