CÙNG PHÒNG NGỪA DỊ ỨNG THỰC PHẨM Ở TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ!

Dị ứng thực phẩm là các triệu chứng dị ứng như nổi mề đay, đau bụng, khó thở... xảy ra khi ăn một loại thực phẩm nhất định. Dị ứng thực phẩm thường xảy ra ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, có thể đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe, vì vậy việc tránh trước thực phẩm gây dị ứng là rất quan trọng. Trong 22 loại thực phẩm gây dị ứng do Bộ An toàn Thực phẩm và Dược phẩm Hàn Quốc quy định có nhiều thực phẩm quen thuộc như sữa, lạc (đậu phộng), cà chua... Trẻ nhỏ khó có thể tự nhận biết và tránh thực phẩm gây dị ứng. Vì sự phát triển khỏe mạnh của trẻ, gia đình và nhà trẻ cần thường xuyên trao đổi để cùng phòng ngừa dị ứng thực phẩm. Kính mong quý phụ huynh tham khảo nội dung dưới đây và phối hợp chăm lo chế độ ăn uống lành mạnh cho trẻ.

Tại nhà trẻ

1. Thực hiện khảo sát về dị ứng thực phẩm vào đầu học kỳ.
2. Xây dựng hướng dẫn về dị ứng thực phẩm và thông báo cho phụ huynh.
   - Nội dung bắt buộc : thông tin về dị ứng (ví dụ: thực phẩm gây dị ứng) và cách xử lý thực tế (ví dụ: cung cấp món ăn thay thế).
3. Đánh dấu các món ăn cần chú ý trên thực đơn hằng tháng.
4. Thận trọng khi tổ chức hoạt động nấu ăn và mỹ thuật.
   - Nếu sử dụng thực phẩm, cần rửa sạch bằng chất tẩy rửa chuyên dụng; khuyến nghị đeo găng tay vệ sinh và khẩu trang.
   - Trường hợp dị ứng nghiêm trọng, hạn chế sử dụng thực phẩm gây dị ứng.

※ Chỉ cần tiếp xúc hoặc hít phải một lượng nhỏ thực phẩm gây dị ứng (bột mì, túi đậu, hộp sữa...) cũng có thể xuất hiện triệu chứng.

Tại gia đình

1. Kiểm tra trước trẻ nhạy cảm với thực phẩm nào
   - thông báo cho trẻ và nhà trẻ về thực phẩm đã được chẩn đoán gây dị ứng.
2. Tham gia khảo sát dị ứng thực phẩm của nhà trẻ
   - ghi rõ tình trạng dị ứng, thực phẩm gây dị ứng, triệu chứng và thực phẩm có thể thay thế.
3. Kiểm tra thực đơn và món ăn thay thế của nhà trẻ; nếu có nhu cầu, gia đình có thể chuẩn bị món ăn thay thế.
4. Khi dị ứng đã hết, nộp giấy xác nhận/ý kiến của bác sĩ cho nhà trẻ.
5. Khi mua sản phẩm, kiểm tra thông tin 'thực phẩm gây dị ứng' trên nhãn thực phẩm.

22 loại thực phẩm gây dị ứng theo quy định

Trứng

Sữa

Kiều mạch

Lạc

Lúa mì

Đậu nành

Sulfit (phụ gia thực phẩm)

Quả óc chó

Cua

Cá thu

Động vật có vỏ

Đào

Hàu

Thịt lợn
Thịt gà
Thịt bò

Cà chua

Hạt thông

Mực

Tôm

Bào ngư

Vẹm

Các triệu chứng chính

- Cổ họng: Cảm giác thắt cổ họng, khàn tiếng, ho
- Da: Ngứa, đỏ da, nổi mề đay, sưng
- Tiêu hóa: Nôn, đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn
- Sốc phản vệ: Hạ huyết áp và khó thở

Thông tin về thực phẩm thay thế

Nguyên tắc: Để bảo đảm chế độ dinh dưỡng cân bằng, hãy thay thực phẩm gây dị ứng bằng một thực phẩm khác thuộc cùng nhóm thực phẩm.

Thực phẩm gây dị ứng	Thực phẩm thay thế	Thực phẩm gây dị ứng	Thực phẩm thay thế
Sữa	Sữa đậu nành, cá cơm, đậu phụ	Bột mì	Lúa mạch, gạo, yến mạch, ngô, miến, bánh gạo
Đậu nành	Cá ngừ, phô mai, cá thu, thịt bò, thịt lợn	Trứng	Cá thịt trắng, thịt bò, thịt lợn, đậu phụ
Lạc	Thay bằng dầu thực vật không làm từ các loại hạt	Cá và hải sản	Thịt, đậu phụ, trứng, nấm hương, mộc nhĩ

Nguồn: Bộ An toàn Thực phẩm và Dược phẩm Hàn Quốc