

مشاوره مصرف کننده

راهنمای آلرژی خانواده

اگر به برخی مواد غذایی، آلرژی داشته باشید، احتمالاً غذا خوردن بیرون از خانه برای شما چالش برانگیز باشد. مادرانی که فرزندشان دارای حساسیت غذایی است همیشه دغدغهای این را دارند که کودکشان در هنگام غذا خوردن بیرون از خانه دچار مشکل شود. اما توجه به برخی نکات ساده و آگاهی از آن باعث تضمین سلامتی است. با ما همراه باشید تا در ادامه باهم این موارد را بررسی کنیم. در ابتدا باید بدانید قوانینی وجود دارد که مشاغل مرتبط با مواد غذایی را موظف میسازد اطلاعاتی در ارتباط با مواد غذایی آلرژی زا در اختیار شما قرار دهند. کسب و کارهای مواد غذایی باید طبق قانون مواد غذایی در صورتی که از هر یک از ۱۴ ماده آلرژی زا به عنوان مواد تشکیل دهنده در غذا و نوشیدنی خود استفاده می کنند، به مصرف کنندگان اطلاع دهند. این موارد شامل قوی ترین و شایع ترین [مواد غذایی آلرژی زای](#) شناخته شده است که عبارت است از:

کرفس

غلات حاوی گلوتن (مانند جو و گندم)

سخت پوستان (مانند میگو و خرچنگ)

تخم مرغ

ماهی

شیر

خردل

بادام زمینی

کنجد

سویا

دی اکسید گوگرد و سولفیت ها

مغزهای درختی (مانند بادام، فندق، گردو، آجیل، بادام هندی و پسته)

اگر به موادی که در 14 ماده آلرژی زا گنجانده شده حساسیت دارید، باید همیشه اطلاعات درج شده بر روی بسته بندی مواد غذایی را بررسی کنید یا از کارکنان اطلاعاتی در مورد آلرژن غذایی خاص خود اطلاعات بخواهید.

رعایت نکات مربوط به آلرژی غذایی در خانواده ها، به ویژه در کنار استاندارد [SFBB](#)، مطابق با مستندات منتشر شده در وبسایت رسمی

food.gov.uk، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از واکنش‌های حساسیتی و حفظ سلامت اعضای خانواده داشته باشد.

اطلاعات آلرژن و درج اطلاعات ضروری بر روی محصولات

روش‌های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها می‌توان اطلاعات آلرژنی را در اختیار شما قرار داد. ارائه‌ی این اطلاعات به نوع غذایی که می‌خرید و نوع تجارت غذایی که از آن سفارش می‌دهید بستگی دارد.

• غذاهای بسته‌بندی شده

وجود 14 آلرژن باید در جدول مندرج بر روی بسته‌بندی مواد غذایی یا نوشیدنی درج شود. این کار را می‌توان به عنوان مثال با استفاده از رنگ‌های خاص، یا به صورت حروف مورب یا رنگی انجام داد تا ترکیبات آلرژنی راحت‌تر شناسایی شوند.

• غذاهای غیربسته‌بندی شده (فله).

کسب و کارهای مواد غذایی مانند نانواپی، قصابی یا اغذیه‌فروشی، باید اطلاعات آلرژنی را برای هر کالایی که خریداری می‌کنید (حاوی هر یک از 14 ماده آلرژنی) در اختیار شما قرار دهند.

استانداردهای مواد غذایی اطلاعات بیشتری برای انتخاب غذای سالم به مشتریان ارائه می‌دهد. با این حال، این موضوع نباید جایگزین یا مانع از گفتگوی مصرف‌کنندگان در مورد نیازهای آلرژنی خود با تجارت مواد غذایی شود.

ما اطلاعات بیشتری در مورد تغییرات در استانداردهای مواد غذایی و نحوه تأثیر آنها بر تجارت شما در اختیارتان قرار خواهیم داد.

بیرون غذا خوردن

وقتی بیرون غذا می‌خورید یا غذای آماده سفارش می‌دهید، رستوران یا کافه باید اطلاعات آلرژنی را در اختیار شما بگذارد. به عنوان مثال، آنها می‌توانند اطلاعات آلرژنی را در منوی خود عرضه نموده یا با پیامی توضیح دهند که شما چگونه می‌توانید این اطلاعات را به دست آورید. ممکن است این امکان وجود داشته باشد که شما بتوانید از کارکنان در مورد محتویات آلرژنی در غذایی که می‌خواهید سفارش دهید پرسید.

اگر با کسب‌وکاری مواجه شدید که الزامات راهنمایی آلرژن را رعایت نمی‌کند، می‌توانید از طریق گزارش ابزار مشکل غذایی ما، این موضوع را به ما گزارش دهید.

نکات

به عنوان بخشی از مشاوره در مورد آلرژنی، توصیه‌های خاصی برای نوجوانان و جوانان مبتلا به آلرژنی غذایی داریم. برچسب‌های احتیاطی آلرژن برای اطلاع دادن به مشتریان استفاده می‌شود در واقع ممکن است به دلیل آلودگی متقابل، آلرژن‌ها به طور ناخواسته در یک محصول غذایی وجود داشته باشند. اینها معمولاً به عنوان "ممکن است حاوی [آلرژن] باشد" یا "برای افراد مبتلا به آلرژنی X مناسب نیست" دیده می‌شوند. آلودگی متقابل آلرژن می‌تواند در هر نقطه‌ای از زنجیره تامین مواد غذایی اتفاق بیفتد: از مزرعه تا بشقاب. البته هیچ الزام قانونی خاصی برای کسب و کارهای مواد غذایی جهت درج اطلاعات با عنوان «ممکن است حاوی» وجود ندارد. با این حال، غذا باید برای خوردن سالم و بی خطر باشد و باید اطلاعاتی برای کمک به افراد مبتلا به آلرژنی در انتخاب ایمن و مدیریت موثر وضعیت آنها ارائه شود.

مواد غذایی وگان و آلرژن ها

وگانیزم انتخاب سبکی از زندگی است که شما ممکن است بر اساس طیف وسیعی از عوامل از جمله اخلاقی، محیطی و تغذیه انتخاب کنید. با این حال، اصطلاح "وگان" در قانون مواد غذایی تعریف نشده است و هر غذایی که دارای برچسب ادعای وگان باشد، برچسب ایمنی مواد غذایی نیست. این عنوان با غذاهایی که برچسب "فاقد از" یا "بدون آلرژن" دارند، متفاوت است که تضمین کننده عدم وجود ماده مشخص شده در غذا می باشد. به عنوان مثال، محصولی که برچسب "عاری از شیر" دارد تضمینی است که حاوی شیر نخواهد بود و برای هر کسی که حساسیت یا عدم تحمل به شیر دارد بی خطر است. ادعای گیاه خواری در مورد یک محصول غذایی به این معنی است که هیچ ماده ای با منشاء حیوانی عمداً در ساخت محصول استفاده نشده است. با این حال، هنوز این امکان وجود دارد که غذاهایی با منشاء حیوانی به طور ناخواسته در غذاهایی که به عنوان وگان علامت گذاری شده اند وجود داشته باشد. این به دلیل پتانسیل آلودگی متقابل در نقطه ای از زنجیره تامین مواد غذایی است.

برچسب زدن آلودگی متقابل و احتیاط آلرژن برای غذاهای گیاهی

اگر یک کسب و کار مواد غذایی محصولی را به عنوان گیاه خوار برچسب گذاری کرده است، اما خطر آلودگی متقابل با آلرژن های زیر را شناسایی کرده است، باید این خطر را اعلام کند:

- سخت پوستان (مانند میگو و خرچنگ)
- نرم تنان
- ماهی
- شیر
- تخم مرغ

اینها غذاهایی هستند که هم آلرژن های تنظیم شده و هم محصولات حیوانی هستند.

در این مثال، کسب و کار مواد غذایی باید از یک بیانیه احتیاطی در برچسب گذاری آلرژن استفاده کند، به عنوان مثال، «ممکن است حاوی» در کنار ادعای وگان خود استفاده کند. این موضوع کمک می کند به مصرف کنندگانی که به این مواد آلرژنی دارند کمک می نماید.

انجمن وگان توصیه می کند که علامت تجاری وگان آنها را می توان در محصولات غذایی دارای برچسب احتیاطی آلرژن برای مواد غذایی با منشاء حیوانی استفاده کرد، مشروط بر اینکه تصمیم برچسب گذاری بر اساس ارزیابی خطر آلودگی متقابل باشد.

اگر یک کسب و کار مواد غذایی محصولی را با ادعای گیاه خواری بفروشد و مشتری به دلیل حضور ناخواسته سخت پوستان، نرم تنان، ماهی، لبنیات یا تخم مرغ واکنش نامطلوبی داشته باشد و از برچسب "ممکن است حاوی" برای اطلاع رسانی خطر استفاده نکرده باشد، این مورد می تواند نقض قانون مواد غذایی تلقی شود.

برچسب غذای گیاهی را بررسی کنید

بسیار مهم است که برچسب را بخوانید تا ببینید آیا محصول برای شما سالم و بی خطر است، حتی اگر محصول برچسب "وگان" داشته باشد. همچنین باید هنگام سفارش غذای گیاهی هنگام صرف غذا در بیرون از خانه، حساسیت یا عدم تحمل خود را کاملاً بیان نمایید تا مطمئن شوید که وعده غذایی که سرو می شود برای شما بی خطر است.

سازمان استاندارد دستورالعملی در مورد ادعاهای بدون آلرژن و وگان برای مصرف کنندگان منتشر کرده است. این راهنما اطلاعات روشنی در مورد تفاوت بین ادعاهای "بدون" یا "بدون آلرژن" (مثلاً بدون شیر) و ادعاهای وگان دارد.

بیرون غذا خوردن و سفارش غذای ضد آلرژی

وقتی قصد دارید بیرون غذا بخورید یا غذای آماده سفارش دهید، همیشه منو را به صورت آنلاین بررسی کنید یا می توانید از قبل تماس بگیرید و در مورد حساسیت و عدم تحمل غذایی اطلاعاتی کسب نمایید.

در هنگام سفارش غذا درباره حساسیت یا عدم تحمل خود به صورت واضح صحبت نمایید و از غذاهایی که به آن ها حساسیت دارید مثال بزنید.

اگر احساس کردید فردی که با او صحبت می کنید اطلاعات کافی در این مورد ندارد، از مدیریت یا کسی که بهتر می تواند کمک کند مشاوره بگیرید.

در این موارد می توانید سوالاتی مطرح نمایید:

1. آیا کسب و کار مورد نظر وعده های غذایی مناسب برای شما ارائه می دهد؟
2. اگر نه، آیا کارکنان می توانند یک غذای سالم برای شما درست کنند؟
3. غذا در آشپزخانه چگونه مدیریت می شود؟ آیا احتمال آلودگی متقاطع آلرژن از تجهیزات یا مواد پخت و پز وجود دارد؟
4. آیا تغییر دستور غذا در لحظه آخر یا جایگزینی مواد تشکیل دهنده وجود دارد؟

اگر رستوران غذاهای پیچیده سرو می کند، بیشتر مراقب باشید زیرا آلرژن ها کمتر مشخص می شوند یا ممکن است در دستور العمل های پیچیده قابل شناسایی نباشند. کسب و کارهای مواد غذایی باید اطلاعات آلرژی را به شما ارائه دهند، اما ملزم به ارائه یک وعده غذایی جایگزین متناسب با نیاز شما نیستند. اگر در مورد درک کارکنان از اهمیت نیازهای غذایی خود شک دارید، آن ها را انتخاب نکنید.

رستوران ها

هنگام ورود به رستوران یا با استفاده از تماس قبلی، با سرور یا مدیریت صحبت کنید. در مورد حساسیت یا عدم تحمل غذایی خود واضح صحبت نموده و آن را با کارکنان رزرو رستوران در میان بگذارید.

بررسی کنید که آیا آن انتخاب های غذایی برای شما مناسب هستند و یا اینکه می توانند تغییراتی را متناسب با نیازهای غذایی شما ایجاد کنند. به آنها یادآوری کنید که مراقب آلودگی متقاطع یا مواد حساسیت زای اضافه شده از لعاب ها، چاشنی ها، سس ها، روغن های پخت و پز باشند و با احتیاط غذا را آماده نمایند. اگر در مورد درک کارکنان از اهمیت نیازهای غذایی خود شک دارید، آن ها را انتخاب نکنید.

سفارش غذای آماده

سفارش غذای آماده، فروش از راه دور و یا فروش آنلاین محسوب می شود. با فروش از راه دور اطلاعات آلرژن باید قبل از تکمیل خرید غذا (در محل فروش) و یا هنگام تحویل غذا در دسترس باشد. این کار را می توانید به صورت کتبی، از طریق وب سایت، اپلیکیشن یا منو یا به صورت شفاهی از طریق تلفن انجام نمایید. هنگام سفارش برای چند نفر، حتماً از رستوران بخواهید که هر وعده غذایی و ظروف را برچسب گذاری کند تا بدانید کدام سفارش برای شما مناسب است.

غذا خوردن و تهیه یک وعده غذایی بی خطر از نظر آلرژی

آشپزی برای کسی که به آلرژی یا عدم تحمل غذایی مبتلا است، اگر عادت به انجام آن نداشته باشید، می تواند نگران کننده باشد. اگر فردی به چیزی حساسیت دارد و شما غذایی را برای او سرو کرده اید که نمی تواند بخورد، صرفاً برداشتن آن از بشقاب او کافی نیست زیرا

مقدار کمی برای ایجاد یک واکنش آلرژیک کافی است، بنابراین مهم است که هنگام برنامه ریزی و تهیه یک وعده غذایی کاملاً مراقب باشید. می توانید برای تهیه یک وعده غذایی بی خطر برای آلرژی برنامه ریزی کنید:

از مهمان خود (یا والدین یا مراقبان کودک) بپرسید که چه چیزی می توانند بخورند و چه چیزی نمی توانند بخورند

اطمینان حاصل کنید که آلرژن ها را از سایر غذاها جدا نگه دارید

بررسی لیست مواد موجود در غذاهای بسته بندی شده برای آلرژن ها

اجتناب از افزودن روبه یا تزئینات اضافی به ظروف.

اغلب جایگزین های خوبی برای آلرژن ها برای خرید وجود دارد. مهمان شما بهترین درک را از آلرژی خاص خود دارد و می تواند به برنامه ریزی یک وعده غذایی مناسب به شما کمک کند.

برای جلوگیری از آلودگی متقاطع، سطوح کار و تجهیزات را کاملاً تمیز کنید تا آثار غذایی که ممکن است قبلاً پخته یا آماده کرده اید از بین برود.

هشدارهای آلرژی

یکی از مهم ترین جنبه های حفظ سلامت مصرف کنندگان، ارائه اطلاعات دقیق درباره مواد آلرژی زا در غذاهاست.

ما در تیم SFBB ایران، با الهام از رویکرد سازمان استاندارد مواد غذایی بریتانیا (FSA)، مجموعه ای از چک لیست ها و راهنماهای کاربردی را طراحی کرده ایم تا به کسب و کارهای غذایی کمک کنیم:

- کارکنان آشپزخانه نسبت به آلرژن ها آموزش ببینند
- مشتریان نسبت به مواد غذایی حساسیت را آگاه شوند
- موارد آلرژی زا در منوها، تابلوها یا برچسب محصولات به طور واضح و قابل فهم اعلام شوند
- فرآیند واکنش سریع در صورت بروز حساسیت یا اشتباه احتمالی تعریف شده باشد

این اقدامات نه تنها سطح ایمنی غذا را بالا می برند، بلکه اعتماد مشتریان را نیز به طور چشمگیری افزایش می دهند.

ما آماده ایم تا با مشاوره تخصصی، چک لیست ها و سیستم هشدار داخلی، به شما کمک کنیم از آلرژی های غذایی پیشگیری کرده و محیطی امن تر برای مشتریانمان بسازید.

تحقیق در مورد آلرژی

برنامه تحقیقاتی آلرژی و عدم تحمل غذایی، به منظور شناسایی عوامل خطر مرتبط با آلرژی های غذایی و بهبود آگاهی عمومی طراحی شده است. ما به طور مستمر در حال توسعه تحقیقات علمی در این زمینه هستیم و هدف اصلی ما ارائه اطلاعات مفید، به روز و دقیق در خصوص آلرژی های غذایی به مصرف کنندگان و مشاغل فعال در صنعت غذا می باشد.

با توجه به اهمیت روزافزون آگاهی از آلرژی های غذایی و تأثیر آن ها بر سلامت افراد، برای کسب اطلاعات جامع و راهنمایی های دقیق، از

جمله نحوه شناسایی و مدیریت آلرژی‌ها، به ویژه در تولید و عرضه محصولات غذایی، مشاغل می‌توانند به صفحه راهنمای [آلرژی برای کسب‌وکارهای مواد غذایی](#) مراجعه کنند.

با رعایت این استانداردها، نه تنها از سلامت مشتریان خود محافظت می‌کنید، بلکه اعتماد و وفاداری آن‌ها را جلب خواهید کرد. یک گام هوشمندانه بردارید و به جمع کسب‌وکارهای معتبر بپیوندید!

همین حالا [ثبت‌نام](#) کنید و کسب‌وکار خود را به سطح بالاتری ببرید!

راهنمای آلرژی برای کسب‌وکارهای مواد غذایی

آموزش جامع تست‌های مواد غذایی حساسیت‌زا

مواد غذایی آلرژی‌زا

واکنش سریع به مسمومیت‌ها و آلرژی‌ها