Hindi

खुले खाद्य पदार्थों (लूस फूड्ज़) में पाए जानेवाले एलर्जेन (वे पदार्थ जो शारीरिक प्रणाली को अस्वीकार्य हों) के बारे में जानकारी

लघु तथा मध्यम खाद्य पदार्थ कारोबारों के लिए नए फूड ईन्फोरमेशन रेग्युलेशन्स (खाद्य पदार्थ सूचना विनियम) विषयक सलाह।

मार्च 2017

विषय-सूची

परिचय 1

खुले खाद्य पदार्थों के लिए नए नियम 3

14 एलर्जेन्स 5

एलर्जेन विषयक जानकारी किस तरह प्रस्तुत करें 9

गंभीर एलर्जिक रिएक्शन की परिस्थिति संभालना 13

एलर्जेन विषयक जानकारी के संबंध में बरतना: आपकी शीघ्र जाँच-सूची . 14

अधिक जानकारी 16

परिचय

खाद्य पदार्थों के कारोबारों द्वारा अपने ग्राहकों को अवश्य पेश की जाने वाली जानकारी में बड़े बदलाव किए गए हैं।

13 दिसंबर 2014 के दिन दी ईयू फूड ईन्फोरमेशन फोर कंज्यूमर्ज़ रेग्युलेशन (ग्राहकों के लए EU खाद्य सूचना विनियम) (EU FIC) प्रवृत्त हुआ। ये यूरोपीय नियम यूके में फूड ईन्फोरमेशन रेग्युलेशन्स (खाद्य सूचना विनियम) 2014 (FIR) के ज़रिए लागू किए जाते हैं।

FIR आप और आपके स्टाफ की ओर से अपने ग्राहकों को जानकारी प्रस्तुत करने के तरीके को बदल रहा है। FIR विषयक अधिक जानकारी आप यहाँ से पा सकते हैः **http://food.gov.uk/science/allergy-intolerance/label/**

यह पुस्तिका किसके लिए है?

यह पुस्तिका आपके लिए है यदि आप, उदाहरण के तौर परः

- काफे या होटल-रेस्टोरेन्ट में खाना उपलब्ध कराते हैं
- आप खुदने लपेटे हुए खाद्य पदार्थ, जैसे कि ब्रेड रोल, सैंडविच, केक, डेली उत्पाद अथवा तो अन्य बगैर पैक किए हुए खुले खाद्य पदार्थ बेचते हैं
- संस्थागत केटरींग पेश करते हैं जैसे कि स्कूलों, अस्पतालों में एवं केअर होम्स में

खुले खाद्य पदार्थ बनाने के दौरान आप अपनी व्यंजन विधि (रेसपि) में शायद पहले से पैक की हुई खाद्य सामग्री का प्रयोग करते होंगे। पहले से पैक किए हुए खाद्य पदार्थों की सामग्री सूची के अंतर्गत एलर्जेनिक सामग्रियों पर विशेष जोर दिया जाएगा।

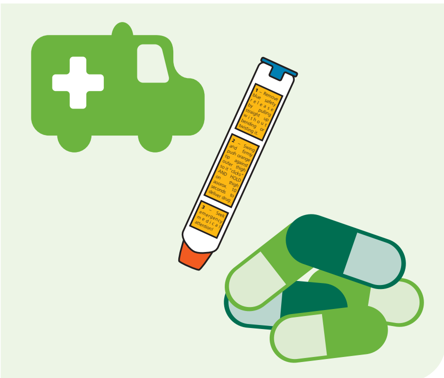
तथापि, याद रहे कि कुछ खाद्य पदार्थ (जैसे कि टिन्न्ड फूड या ड्राइड फूड) की उपयोगिता दीर्घकालीन होती है। यह संभव है कि दिसंबर 2014 के बाद भी कुछ दो तीन साल तक आप इस प्रकार के उत्पादों पर दोनों प्रकार के लेबलों का प्रयोग देख पाएंगे।

यदि आप पहले से पैक किए हुए खाद्य पदार्थों और उनमें शामिल एलर्जेनिक सामग्रियों को पहचानने के बारे में अधिक जानकारी चाहें तो 'एलर्जीः वॉट टू कंसिडर वेन लेबलींग फूड' (एलर्जीः खाद्य पदार्थों पर लेबल लगाने में क्या-क्या ध्यान में रखना चाहिए) नामक पत्रिका देखें जो यहाँ पर उपलब्ध हैः **http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/allergy-labelling-prepacked.pdf**

फूड एलर्जी का महत्व क्यों है

एलर्जिक रिएक्शन से लोग अत्यंत बीमार हो सकते हैं और कभी कभी मौत का शिकार भी हो सकते हैं। परंतु, फूड एलर्जी का कोई इलाज नहीं है। बीमार हो जाने से बचने का एक मात्र रास्ता यही है कि वे ऐसे खाद्य पदार्थ न खाएं जिनके प्रति वे एलर्जिक हैं।

यदि आप खाद्य पदार्थों के साथ काम करते हैं तो फूड एलर्जी को गंभीर रूप से लेना आपके लिए अति आवश्यक है। इन नए FIR नियमों के अनुसार, आप जो कुछ भी खाने की चीज़ें बनाते हैं या परोसते हैं, उनकी सामग्री के बारे में एलर्जेन विषयक सही जानकारी अपने ग्राहकों को प्रदान करना आपकी **कानूनी जिम्मेवारी** बनती है।



महत्वपूर्ण

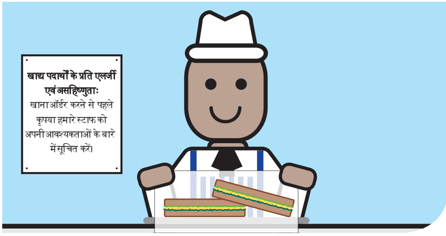
लूस फूड्स् (खुले खाद्य पदार्थों) की व्याख्या

प्रीपेक्ड फूड्ज़ (पहले से पैक किए हुए खाद्य पदार्थ) का मतलब उन खाद्य पदार्थों से है, जो बिक्री के पूर्व ही पैकेजिंग में डाले गए हो, उस समय निम्नलिखित सभी बातें लागू होती हैः

- खाद्य पदार्थ पैकेजिंग में पूरी तरह से या अंशतः लिपटा हुआ है
- पैकेजिंग खोले या बदले बिना खाद्य पदार्थ को बदला नहीं जा सकता
- खाद्य पदार्थ उत्पाद जो पब्लिक को या किसी कैटरिंग संस्थान को बिक्री किए जाने के लिए तैयार है। इसके इलावा सबकुछ लूस फूड्ज़ (खुले खाद्य पदार्थ) अथवा पहले से पैक नहीं किऐ हुए खुले खाद्य पदार्थ के वर्णन में शामिल है। इनमें वे खाद्य पदार्थ शामिल हैं, जो बिक्री के स्थान पर ही पैकेजिंग में लपेटे जाते हैं, जैसे कि सैंडविच बार में, बेकरी या डेलिकटेसन काउंटर पर।

कृपया नोट करें: इस पत्रिका हेतु, हम 'लूस फूड' नाम का प्रयोग उन सभी खाद्य पदार्थों के लिए करेंगे,जो खुले रूप में बेचे जाते हैं। इनमें शामिल हैं, बिना पैकेजिंग के खाद्य पदार्थ या वे खाद्य पदार्थ जो बिक्री के स्थान पर ही पैकेजिंग में लपेटे जाते हैं (सीधे बिक्री हेतु पहले से पैक किए हुए)।

खुले खाद्य पदार्थ के बारे में नए नियम



EU के कानून में 14 एलर्जेन सूचित किए गए हैं जिनको पहचानना आवश्यक है, यदि किसी व्यंजन में उनका प्रयोग किया जाता है। इसका मतलब है कि सभी खाद्य कारोबारों को उनके द्वारा बिक्री या प्रस्तुत किए जाने वाले खाद्य पदार्थों में प्रयोग की हुई एलर्जेनिक सामग्री के बारे में जानकारी देना ज़रूरी है।

खुले खाद्य पदार्थ पेश करने वाले कारोबारों जैसे कि सुपरमार्केटों के फूड काउंटर, डेलिकटेसनों, रेस्टोरेन्ट एवं टेकअवे के लिए भी नयी अपेक्षाएं हैं।

खुले खाद्य पदार्थ पेश करने वाले कारोबार होने के नाते आपको अपने मेन्यू में शामिल हर खाद्य पदार्थ जिसकी सामग्री में उन 14 एलर्जेन में से किसी भी एलर्जेन का प्रयोग हुआ हो, उसके बारे में जानकारी प्रस्तुत करना ज़रूरी होगा।

ये जानकारी किस तरह से प्रस्तुत की जाए

इन एलर्जेनों का विवरण किसी ज़ाहिर स्थान पर स्पष्ट रूप से सूचित करना होगा, जैसे कि:

- मेन्यू कार्ड
- चाक बोर्ड
- इन्फोरमेशन पैक

यदि यह अग्रिम तौर पर प्रस्तुत नहीं की जाती,तो आपको लिखित रूप में या मौखिक रूप में दिशासंकेत करना होगा कि इसे कहाँ पाया जा सकता है।

यदि एलर्जेन विषयक जानकारी मौखिक तौर पर दी जाती है, तो यह मुमकिन होना चाहिए किः

- अन्य लोगों से इस जानकारी की जाँच की जा सके (सत्यापन योग्य)
- ये पुष्टिकरण द्वारा बिलकुल सही सिद्ध की जा सके
- हर बार ठीक वही जानकारी पेश की जाए (सुसंगत)

इसके बारे में अधिक जानकारी आप *'हाउ टू प्रोवाईड एलर्जेन ईन्फोरमेशन' (एलर्जेन विषयक जानकारी किस तरह से पेश की जाए) पत्रिका के पृष्ट 9 पर पा सकेंगे।*

बिक्री के अन्य तरीके

यदि खाद्य पदार्थ दूर से बेचे जा रहे हैं, जैसे कि टेलिफोन पर टेकअवे के ऑर्डर द्वारा, तो एलर्जेन विषयक जानकारी इस प्रकार देना ज़रूरी हैः

- खाद्य पदार्थ की खरीदगी संपन्न होने से पूर्व (ये लिखित या मौखिक किसी भी तरह से दी जा सकती है)
- खाद्य पदार्थ पहुँचाते समय (ये लिखित या मौखिक किसी भी तरह से दी जा सकती है)

महत्वपूर्ण

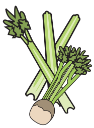
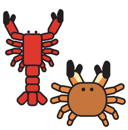
अनभिज्ञता का बहाना स्वीकार्य नहीं है

कानून में जो बदलाव आया है,उसका अर्थ है कि अब आप यह नहीं कह सकेंगे कि आप जो खाने की चीजें परोस रहे हैं उसमें कौन से एलर्जेन हैं, यह आपको मालूम नहीं है। आप यह भी नहीं कह सकेंगे कि आप जो खाने की चीजें परोस रहे हैं, उन सब में कोई एलर्जेन मौजूद हो सकता है।

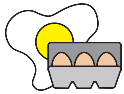
आप जो कुछ भी खाद्य पदार्थ प्रस्तुत करते हैं, उसमें क्या-क्या है ये आपको मालूम होना आवश्यक होगा।

14 एलर्जेन

ऐसे 14 एलर्जेन हैं, जिनका सामग्री के तौर पर प्रयोग किए जाने पर घोषित करना आवश्यक है। ये एलर्जेन क्या हैं एवं वे कौन-कौन से खाद्य पदार्थों में मौजूद हो सकते हैं, ये निम्नलिखित सूची में निर्दिष्ट हैं।

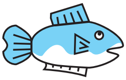
सेलरी – अजमोद / अजवाय़न 	इसमें शामिल हैं, अजमोद के डंठल, पत्ते और बीज तथा सलेरीएक। ये अक्सर अजमोद के नमक में, सलादों में, कुछ माँस के उत्पादों में, सूप में और स्टॉक क्यूब में पाया जाता हैं।
लस (ग्लुटेन) युक्त अनाज	इनमें शामिल हैं गेहूँ (जैसे कि स्पेल्ट तथा खोरासान व्हीट / कामुट, राई, जौ और जई (ओट्स्)। ये अक्सर आटे से युक्त खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं, जैसे कि कुछ बेकिंग पाउडरों में, लपसी, ब्रेडक्म्ज़, ब्रेड, केक, कुसकुस, माँस के उत्पादों, पास्ता, पेस्ट्री, सॉस, सूप एवं आटा छिड़के हुए खाद्य पदार्थों में। अनाज की मौजूदगी प्रकट करना आवश्यक होगा। परंतु इसके साथ साथ ग्लूटेन की उपस्थिति घोषित करना या नहीं, ये आपकी मरज़ी है।
क्रस्टैशन (कड़े खोल वाले जलजीव) 	इनमें शामिल हैं केकड़े , झींगा, झींगे और स्केम्पी। यह अक्सर थाई करी और सलादों में प्रयोग किए गए शृंप झींगा (श्रींप) पेस्ट में मौजूद होता है।

अंडे



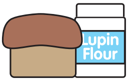
ये अक्सर केक में, कुछ माँस उत्पादों में, मेयोनीज़, मूस, पास्ता, कीश, सॉस तथा अंडे के लेप से ब्रश किए हुए या ग्लेज़ किए हुए खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं।

मछली



ये अक्सर कुछ फिश सॉसों में, तथा पिज़्ज़ा चाट/चटनियाँ, सलाद ड्रेसिंग, स्टॉक क्यूब्स तथा वूस्टर सॉस में पाई जाती हैं।

ल्यूपिन



इनमें शामिल हैं ल्यूपिन के बीज और आटा और यह कुछ प्रकार के ब्रेड, पेस्ट्री एवं पास्ता में पाया जाता है।

दूध

यह मख्खन, पनीर/चीज़, क्रीम, मिल्क पाउडर और दही/योगर्ट में पाया जाता है। इसका प्रयोग अक्सर दूध से ग्लेज्ड खाद्य पदार्थों, सूप के पाउडरों में और सॉस में किया जाता है।

मोलस्क (सीप, घोंघे)

इनमें शंबुक सीपी (मसल), भूमि के घोंघे (लेन्ड स्नैल्स), समुद्रफेनी (स्क्वीड) और समुद्री घोंघे (व्हेल्क्स्) शामिल हैं। ये अक्सर ऑईस्टर सॉस में या फिश स्ट्यू में, सामग्री के तौर पर पाए जाते हैं।

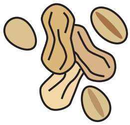
मस्टर्ड (सरसों, राई)

इसमें तरल मस्टर्ड, मस्टर्ड पाउडर और मस्टर्ड के दाने/राई शामिल हैं । ये अक्सर ब्रेड, करी, मेरीनेड, माँस उत्पाद, सलाद ड्रेसिंग, सॉस और सूप में पाए जाते हैं।

मेवे (नट्स्)

इनमें शामिल हैं बादाम, हेज़लनटस्, अखरोट, काजू, पिकैन नटस्, ब्राज़ील नट्स्, पिस्ता, मेकेडैमिया या क्वीन्स्लैन्ड नट्स्। ये ब्रेड, बिस्किट, क्रेकर्स, डिज्ज़र्ट, आईसक्रीम, मार्ज़ीपैन (बादाम का पेस्ट), नटस् के तेल और सॉस में पाए जाते हैं। एशियाई व्यंजनों जैसे करी या स्टर फ्राई में अक्सर पिसे, कुचले या पतली पत्तियों में कटे हुए बादाम का प्रयोग किया जाता है।

मूंगफली

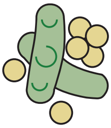


यह बिस्किट, केक, करी, डिज्ज़र्ट, और साटेय सॉस जैसे सॉसों में पायी जाती हैं। तथा मूंगफली के तेल और मूंगफली के आटे में भी पायी जाती है।

तिल

यह ब्रेड, ब्रेडस्टिक्स, हूमूस, तिल के तेल और ताहिनि (तिल के पेस्ट) में पाए जाते हैं।

सोया



यह बीनकर्ड, ऐडमामे बीन्स, मीसौ पेस्ट, सोया प्रोटीन की विविध चीज़ों में, सोया के आटे में या टोफू में पाया जाता है। इसका प्रयोग कुछ डिज्ज़र्टों में, आईसक्रीम में, माँस के उत्पादों में, सॉसों में एवं शाकाहारी उत्पादों में किया जाता है।

सल्फर डाईऑक्साईड

इसका प्रयोग अक्सर मेवे, माँस के उत्पाद, सॉफ्ट ड्रिंक्स और सब्ज़ियों एवं वाईन और बीयर में परिरक्षक (प्रिज़र्वटिव) के तौर पर किया जाता है।

सामग्री के बारे में जानकारी का रिकॉर्ड रखना

व्यंजन पकाने की तैयारी करते समय यह सोच लें कि अपनी रेसपि में आप किन सामग्री का प्रयोग करेंगे, और फिर हर एक व्यंजन में कौन कौन सी सामग्री का प्रयोग हुआ है, इसको ध्यानपूर्वक नोट कर लें।

यदि आप प्रीपेक्ड फूड्ज़ को अपनी रेसपि में सामग्री के तौर पर अथवा तो भोजन के तौर पर प्रयोग कर रहे हैं, तो कृपया याद रखें कि कुछ उत्पादों की शेल्फ लाइफ दीर्घकालीन होती है। यह संभव है कि दिसंबर 2014 के बाद भी कुछ सालों तक आप इन उत्पादों पर दोनों प्रकार के (पुराने और नए) लेबलों का प्रयोग देखेंगे। लेबल पढ़ना हमेशा याद रखें!

कौन से व्यंजनों में एलर्जेन मौजूद हैं, यह पहचानने में सहायता के लिए:

- यह सुनिश्चित करें कि आपके किचन का स्टाफ हर बार उन्हीं रेसपियों का प्रयोग करते रहें जो नियमित तौर पर करते रहे है
- प्रीपेक्ड फूड्ज़ जैसे कि सॉस, डिज्ज़र्ट इत्यादि के सामग्री की जानकारी के लेबलों की एक कापी रख लें
- जहाँ तक हो सके, सामग्रियों को उनके मूल डिब्बों में रखें, या लेबल की जानकारी की कापी किसी केन्द्रीय स्थान पर (कागज़ पर या इलेक्ट्रॉनिक रूप में) रख लें
- यह सुनिश्चित करें कि जो सामग्री थोक में डेलिवर होती हैं और फिर बाद में छोटे डिब्बों में अंतरित या संग्रह की जाती हैं, उन पर सुस्पष्ट लेबल लगे हुए हैं
- यह सुनिश्चित करें एलर्जेन विषयक इस जानकारी को कहाँ पर संग्रह किया गया है और किस तरह से रखा गया है, इससे स्टाफ अवगत हो
- सुनिश्चित करें कि एलर्जेन विषयक जानकारी अद्यतन रहती है (उदाहरण के तौर पर, यदि रेसपियाँ बदली जाएं या किसी वैकल्पिक उत्पादों का प्रयोग किया जाए)
- डिलीवरी हमेशा चेक करें ताकि आप तय कर सके कि जो चीज़ें ऑर्डर की गयी थीं, बिलकुल वही डिलीवर हुई हैं। सुनिश्चित कर लें कि लेबल की संबद्ध जानकारी प्रस्तुत की गयी है या ऑर्डर के साथ उपलब्ध है।
- अपनी जानकारी के स्रोत तक वापिस पहुँचने के लिए यह सुनिश्चित करें कि सभी रेकॉर्ड अद्यतन किए गए हैं।
- चेक करें कि जो खाद्य पदार्थ डिलीवर हुए हैं वे प्रायः हमेशा प्रयोग किए जाते ब्रांड के ही हैं, क्योंकि संभव है कि अलग अलग ब्रांड में अलग अलग सामग्री शामिल हो।

एलर्जेन विषयक जानकारी कैसे प्रस्तुत करें

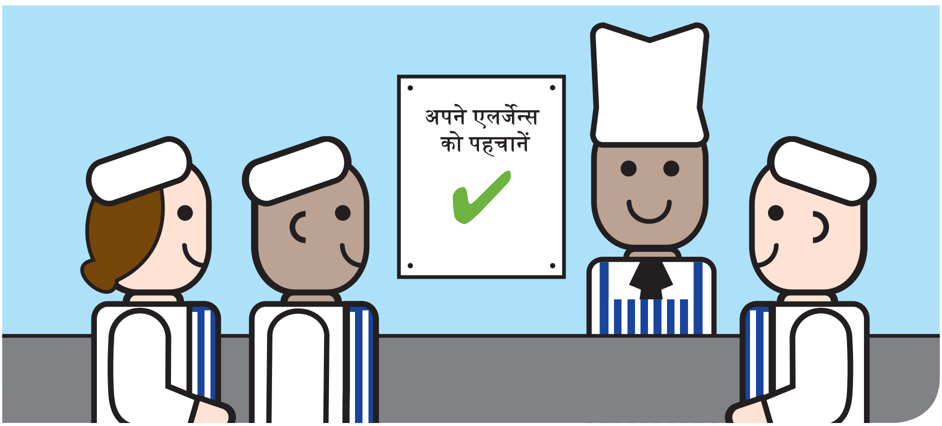
अपने ग्राहकों को एलर्जेन विषयक जानकारी प्रस्तुत करने के कई तरीके हैं। आपके कारोबार के लिए तथा जिस प्रकार के खाद्य पदार्थ आप पेश करते हैं उसके हिसाब से आपको चयन करना होगा कि कौन सा तरीका श्रेष्ठ है।

स्टाफ को प्रशिक्षित तथा अवगत रखें

खाद्य कारोबारों को कम से कम यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके सभी स्टाफ एलर्जेन विषयक जानकारी की हर माँग को सुलझाने के संबंध में कारोबार के प्रबंध तथा नीतियों के बारे में अवगत हैं। स्टाफ के प्रत्येक सदस्य को काम शुरु करने के पहले ही दिन से एलर्जेन विषयक जानकारी की माँगों को कैसे सुलझाया जाए इसके बारे में कुछ न कुछ प्रकार का प्रशिक्षण अवश्य उपलब्ध कराना चाहिए।

खाद्य कारोबार होने के नाते यह आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप जो बेच रहे हैं, उन खाद्य पदार्थों में कौन-कौन सी एलर्जेनिक सामग्री मौजूद है, यह आपको पता होना चाहिए। जहाँ आपके पास खाद्य पदार्थों का समूह हो, जैसे ग्लुटेन युक्त अनाज एवं मेवे, तो आपको यह बताना आवश्यक होगा की वे कौन कौन से हैः उदाहरण के तौर पर, गेहूँ और बादाम।

सुनिश्चित करें कि एलर्जेन विषयक जानकारी स्टाफ के सभी सदस्यों को आसानी से उपलब्ध है तथा वो जानकारी अद्यतन रहती है। यदि आप अंशतः तैयार सामग्री का प्रयोग करते हैं, तो यह



सुनिश्चित करें कि उसमें जो शामिल है, वो आपको पता है और यह भी तय कर लें कि वे स्पष्ट रूप से लेबल पर निर्दिष्ट किए गए हैं। खाने की चीज़ों को छूने में और बनाने में एलर्जेनों का परस्पर संदूषण (क्रोस-कंटामिनेशन) होने के खतरे से सावधान रहें।

एलर्जेन विषयक जानकारी के लिए संकेतक उपलब्ध करना (साईनपोस्ट करना)

जहाँ पर एलर्जेन विषयक जानकारी अग्रिम तौर पर प्रस्तुत नहीं है, वहाँ ग्राहकों को ये कहाँ से पाई जा सकती है, यह सूचित करने के लिए संकेतक उपलब्ध कराना आवश्यक होगा।

आपका सूचक वहाँ पर होना चाहिए, जहाँ से ग्राहकों यह जानकारी पाने की अपेक्षा कर सकते हैं; उदाहरण के तौर पर, जहाँ वे खाना ऑर्डर करते हैं, जैसे कि टिल पोईंट, मेन्यू बोर्ड पर या मेन्यू पर।

एलर्जेन विषयक लिखित जानकारी

ये मेन्यू पर, मेन्यू बोर्ड पर या ओनलाईल बिक्री की वेबसाईटों पर प्रस्तुत किया जा सकता है। उदाहरण के तौर परः

- चिकन कोर्मा – इसमें शामिल हैः दूध, बादाम (मेवे)
- केरट केक (गाजर का केक) - इसमें शामिल हैः दूध, अंडे, गेहूँ, अखरोट

एलर्जेन मेन्यू फोल्डर्ज़

एलर्जेन मेन्यू फोल्डर्ज़ जिसमें शामिल हैः

- उत्पाद विवरण-पत्र
- सामग्री के लेबल
- पेश व्यंजनों की रेसपि या तालिका और एलर्जेन सूची से ग्राहकों को एलर्जेन विषयक जानकारी सूचित करने में या प्रकट करने में सहायता मिलती है।

ग्राहकों को एलर्जेन के बारे में बताना

ऊपरोक्त तरीकों के साथ साथ एलर्जेन विषयक जानकारी ग्राहकों से बातचीत द्वारा भी दी जा सकती है।आप अपने निजी तरीकों से भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि जो जानकारी पेश की गयी है, वो सही एवं सुसंगत है।

पेश किए जाने वाले व्यंजनों तथा उनमें शामिल एलर्जेनों की तालिका का उदाहरण

व्यंजन	ग्लुटेनयुक्त अनाज	क्रस्टैशन	अंडे	मछली	मूंगफली	सोयाबीन	दूध	मेवे (नट्स)	सलेरी	मस्टर्ड (सरसों-राई)	तिल (सेसमी)	सल्फाईट्स	ल्यूपिन	मोलस्क
चिकन कोर्मा							✓	✓ बादाम						
सीफूड रिसोट्टो		✓		✓			✓		✓					✓
लेमन चीज़केक	✓ गेहूँ		✓				✓							✓

असरदार संवाद

आपके स्टाफ, ग्राहक तथा आपके सप्लायरों के साथ असरदार संवाद यह सुनिश्चित करने में सहायता करेगा कि आपके ग्राहकों को बिलकुल सही जानकारी प्रदान की जाती है।

महत्वपूर्ण

ग्राहकों को भी अपनी भूमिका निभानी होगी

जो कारोबार संकेतक द्वारा सूचित करता है कि उनके स्टाफ से बात करने से एलर्जी के बारे में जानकारी मिल सकती है, वहाँ ग्राहकों की भी जिम्मेदारी बनती है कि वे जानकारी मांगे और अपने आहार की आवश्यकताओं के बारे में भोजन प्रस्तुत करने वाले व्यक्ति को बताएं।

याद रहे कि आप जो व्यंजन पेश करते हैं,उन्हें खरीदना और खाना है या नहीं, इसका आखिरी निर्णय करने के लिए ग्राहक उनमे शामिल एलर्जेनों के बारे में आपके द्वारा प्रस्तुत जानकारी का सहारा लेते हैं।

आपको बहुत सोच समझकर यह तय करना होगा कि किस तरहः

- आप एलर्जेन विषयक जानकारी की इन माँगों को सुलझायेंगे
- अपने ग्राहकों को जानकारी प्रदान करेंगे
- आपके स्टाफ की इस जानकारी तक पहुंच रहेगी

ग्लुटेन-मुक्त और बिना ग्लुटेन की सामग्री

यदि आप कहते हैं कि आप जो खाना परोसते हैं वह ग्लुटेन-मुक्त है, तो कृपया नोट करें कि इस विवरण को सख्त़ नियमों में लपेटा गया है। जो खाद्य पदार्थ आप ग्लुटेन-मुक्त घोषित करते हैं, इनमें 20mg/kg से ज्यादा ग्लुटेन नहीं होना चाहिए।

आप जो खुले खाद्य पदार्थ बेचते हैं, इनके बारे में यदि आप ग्लुटेन-मुक्त होने का दावा करते हैं, तो पहले सोच लीजिये कि क्या आपके पास क्रोस-कंटामिनेशन रोकने के लिए आवश्यक प्रक्रियाएं मौजूद हैं या नहीं।

यदि आप अधि क ग्लुट`न-मुक्त मार्गदर्शन चाहते हैं,तो कृपया इस वेबसाईट पर पधारेः
www.food.gov.uk/business-industry/allergy-guide/labelling-of-gluten-free-foods

गंभीर एलर्जिक रिएक्शन की परिस्थिति को संभालना

जब किसी व्यक्ति को किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जिक रिएक्शन हो जाता है, उस समय क्या करना चाहिए ये सभी स्टाफ सदस्यों को मालूम होना अत्यावश्यक है।

अति महत्वपूर्ण

चेतावनी के संकेत

किसीको एलर्जिक रिएक्शन हो रहा है यह हमेशा स्पष्ट रूप से पता नहीं चलता, क्योंकि अन्य गंभीर अवस्थाओं के लक्षण भी ऐसे हो सकते हैं। परंतु इन लक्षणों के लिए सतर्क रहना चाहिए, अगर पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में मुश्किल हो रही हो, उनके होंठ या मुंह पर सूजन आ गई हो या वह बेहोश हो जाए।

यदि ऐसा हो जाए जो ऊपर बताया गया है, तो आपको ये करना चाहिए:

- ग्राहक को हिलाएं नहीं, क्योंकि इससे उसकी हालत और अधिक बिगड़ सकती है।
- 999 को शीघ्र ही फोन करें और जो कुछ हो रहा है उसका वर्णन करे; ये बताएं कि आपको लगता है कि ग्राहक को शायद गंभीर एलर्जिक रिऐक्शन या एनाफिलेक्सिस हो रहा है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आप एनाफिलेक्सिस शब्द का प्रयोग अवश्य करें ताकि इस शब्द से परिस्थिति की अत्यावश्यकता निश्चित रूप से जाहिर होगी और सही दवा उपलब्ध करायी जाएगी।
- ग्राहक से पूछे कि उनके पास एड्रैनालीन पेन है और अगर ज़रुरत हो तो इसे निकाल पाने में उनकी सहायता करें। यदि कोई स्टाफ मेम्बर या फर्स्ट ऐड जानने वाला हाज़िर हो जिसने एड्रैनालीन देना सीखा हो और ग्राहक को अपने आप लेने में मुश्किल हो रही हो, तो उनकी सहायता करने की पेशकश करें।
- किसी को एम्बुलेंस की राह में बाहर खड़ा रहने को भेजें और आप ग्राहक के पास रहें जब तक कि एम्बुलेंस न आ पहुँचे।

एलर्जेन विषयक जानकारी संबंधित व्यवहारः आपके लिए शीघ्र जाँच-सूची

1. यदि आप से कोई पूछे कि किसी खाद्य पदार्थ में कोई खास सामग्री शामिल है या नहीं, तो हमेशा हर बार चेक कीजिए – कदापि अनुमान न लगाएं।

2. यदि आप कोई खाद्य पदार्थ बेच रहे हैं जिसमें एक या इससे अधिक एलर्जेनिक सामग्री शामिल हैं, तो कार्ड, लेबल, तालिका (चार्ट) या मेन्यू पर इसकी सूची बना लें – और यह सुनिश्चित कर लें कि यह जानकारी अद्यतन रखी गयी है तथा बिलकुल सही है।

3. .पूर्व से तैयार (रेडीमेड) खाने जिनका आप प्रयोग करते हैं (जैसे रेडीमेड सैंडविच फिलिंग), तो उनकी सामग्री की जानकारी अद्यतन रखें। साधारणतया सामग्री की सूची लेबल पर या इनवॉयस में होती है।

4. जब आप व्यंजन पका रहे हैं तो उसमें प्रयोग की गई सभी सामग्रीयाँ जैसे कि खाना पकाने के तेल, ड्रेसिंग्स, टापिंग्स, सॉस और सजावट (गार्निश) (और उनमें क्या-क्या सम्मिलित हैं) इन सब का रिकॉर्ड बना के रख लें।

5. यदि आप किसी व्यंजन की सामग्री में बदलाव करें तो सामग्री की जानकारी को सुधार के इसे सामयिक (अपडेट) करना और अपने स्टाफ को इस बदलाव के बारे में अवश्य बताना सुनिश्चित करें।

6. यदि आप से कोई किसी खास सामग्री डाले बगैर खाना पकाने को कहे, तो यूँ ही हाँ मत कहे देना सिवा इसके कि आप यह पूरी तरह से सुनिश्चित कर सकेंगे कि उस खाने में वह सामग्री किसी भी रूप में बिलकुल शामिल नहीं होगी।

7. यदि आप किसी एलर्जी से पीड़ित व्यक्ति के लिए खाना बना रहे हैं तो यह सुनिश्चित कर लें कि कार्यस्थल एवं उपकरणों को संपूर्णतः साफ किया गया है। खाना बनाने से पहले अपने हाथ धोकर एकदम साफ कर लें। खतरों को नियंत्रण में रखें।

फूड एलर्जी से पीड़ित ग्राहक को खाना पेश करना

अधिक जानकारी

- एलर्जेन विषयक अधिक जानकारी एवं स्रोत यहाँ पर उपलब्ध है **www.food.gov.uk/allergen-resources**
- निशुल्क ओनलाईन एलर्जेन ट्रेनिंग यहाँ पर उपलब्ध हैः **http://allergytraining.food.gov.uk/**
- खाद्य पदार्थों के प्रति एलर्जी एवं असहिष्णुता के बारे में जानकारी और सलाह के लिए फूड स्टांडर्डज़ एजन्सी की वेबसाईट पर पधारेः **www.food.gov.uk/allergy**
- दी ईयू फूड ईन्फोरमेशन फोर कंज्यूमर्ज़ रेग्युलेशन 1169/2011 (ग्राहकों के लिए **EU** के खाद्य विषयक सूचना विनियम 1169/2011) के बारे में जानकारी के लिए इस वेबसाईट पर पधारेः **http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm**
- ग्लुटैन विषयक जानकारी के लिए सीलीएक यूके की वेबसाईट पर पधारेः **www.coeliac.org.uk**

यह पत्रिका निम्नलिखित संस्थाओं के सहयोग में प्रस्तुत की गयी हैः

एलर्जी यूके
टेलिफोन: 01322 619898
इमेल: info@allergyuk.org
वेब: www.allergyuk.org

एनाफिलेक्सिस केम्पैन
संपर्क टेलिफोन: 01252 546100
हेल्पलाईन टेलिफोन: 01252 542029
इमेलः info@anaphylaxis.org.uk
वेबः www.anaphylaxis.org.uk

ब्रिटिश होस्पिटालिटी एसोसिएशन
टेलिफोनः 0207 404 7744
इमेलः bha@bha.org.uk

ब्रिटिश रीटैल कन्सोर्टय्म
टेलिफोन: 020 7854 8900
वेबः www.brc.org.uk

सीलीएक यूके
टेलिफोन: 0845 305 2060
वेब: www.coeliac.org.uk

फूड एन्ड ड्रिंक फेडरेशन
टेलिफोन: 020 7836 2460
वेब: www.fdf.org.uk

फूड सोल्यूशन्ज़
टेलिफोनः 01572 812312
इमेलः bob@food-solutions.org

खाद्य पदार्थ के बारे में अधिक जानकारी और सलाह के लिए, या इस प्रकाशन को डाऊनलोड करने के लिए फूड स्टांडर्ड्ज़ एजन्सी की वेबसाईट food.gov.uk पर पधारे

हम से कनेक्ट करें

फेसबुक पर हमें पसंद करें	food.gov.uk/facebook
हमारी गोष्ठी में शामिल हो	food.gov.uk/twitter
यू-ट्यूब पर हमें देखें	food.gov.uk/youtube
RSS द्वारा हमारे समाचार पाएं	food.gov.uk/rss
इमेल द्वारा हमारे समाचार पाएं	food.gov.uk/email

हमारे संपर्क विषयक जानकारी अपने स्मार्टफोन में आसानी से संग्रह करने के लिए हमारे QR vCard को स्केन करें

© क्राउन कापीराईट 2015 इस जानकारी स्रोत के प्रयोग व पुनः प्रयोग के बारे में कुछ भी पूछताछ करने के लिए इस पते पर ईमेल करें:
psi@nationalarchives.gsi.gov.uk
फूड स्टांडर्ड्ज़ एजन्सी द्वारा मार्च 2015 ईंग्लैंड में प्रकाशित
FSA/1735/0614

recycle
इस प्रकाशन से निपट लेने के बाद, कृपया इसे रिसाईकिल करें

Trading Standards South East Ltd

This FSA leaflet has been translated by Trading Standards South East (TSSEL) TSSEL is a partnership of 19 local authority Trading Standards services in the South East of England operated by Trading Standards South East Ltd, a limited liability company registered in England and Wales with registered number 5259365 & VAT number 834 585 307.