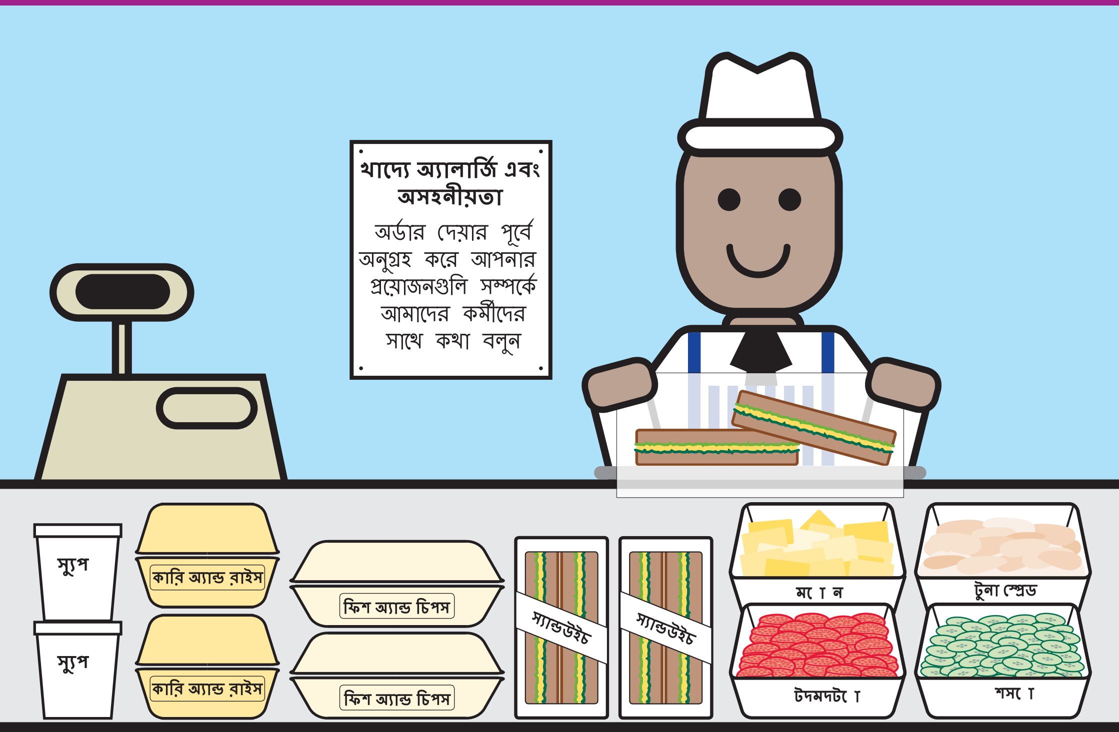
Bengali

খোলা খাদ্যে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলী

ক্ষুদ্র ও মাঝারি খাদ্য ব্যবসার জন্য নতুন খাদ্য তথ্য বিধিমালা বিষয়ে পরামর্শ



মর্েো2017

সূচিপত্র

ভূমিকা 1

খোলা খাবার সংক্রান্ত নতুন বিধিমালা 3

14 টি অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান 5

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্য কীভাবে পরিবেশন করতে হবে 9

অ্যালার্জিজনিত মারাত্মক প্রতিক্রিয়ার মোকাবিলা করা 13

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্য নিয়ে কাজ করা:
আপনার দ্রুত চেকলিস্ট 14

আরও তথ্য 16

ভূমিকা

খাদ্য ব্যবসার ক্ষেত্রে গ্রাহকের অবশ্য জ্ঞাতব্য তথ্যের ব্যাপারে বড় ধরনের পরিবর্তন এসেছে।

13 ই ডিসেম্বর 2014 তারিখে ইইউ ফুড ইনফরমেশন ফর কনজিউমার্স রেগুলেশন (ইইউ এফআইসি) কার্যকর করা হয়েছে। এই ইউরোপীয় বিধিমালা ইউকে-তে ফুড ইনফরমেশন রেগুলেশন্স 2014 (এফআইআর) কর্তৃক কার্যকর করা হয়।

আপনি এবং আপনার কর্মচারীবৃন্দ যেভাবে আপনার ক্রেতাদের নিকট তথ্য সরবরাহ করে থাকেন এফআইআর তাতে পরিবর্তন এনেছে। এখান থেকে আপনি এফআইআর সম্পর্কে আরও বেশি জানতে পারেন: http://food.gov.uk/science/allergy-intolerance/label/

এই পুস্তিকাটি কাদের জন্য?

এই পুস্তিকাটি আপনার জন্য, যেমন, আপনি যদি:

- কোনো ক্যাফে বা রেস্তোরাঁয় খাবার প্রদান করে থাকেন
- খোলা ব্রেড রোল, স্যান্ডউইচ, কেক, ডেলি পণ্যের মত খাবার যা আপনি নিজে মোড়েন অথবা অন্যান্য অ-প্যাকেটজাত খাদ্য বিক্রি করে থাকেন
- স্কুল, হাসপাতাল ও কেয়ার হোমের মত প্রাতিষ্ঠানিক ক্যাটারিং সরবরাহ করে থাকেন

খোলা খাবার প্রস্তুতির সময় আপনি আপনার রেসিপিতে উপাদান হিসেবে পূর্বে প্যাকেটজাত খাদ্য ব্যবহার করে থাকতে পারেন। পূর্বে প্যাকেটজাত খাদ্যের উপাদান তালিকায় অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদানগুলোর উপর জোর প্রদান করা হবে

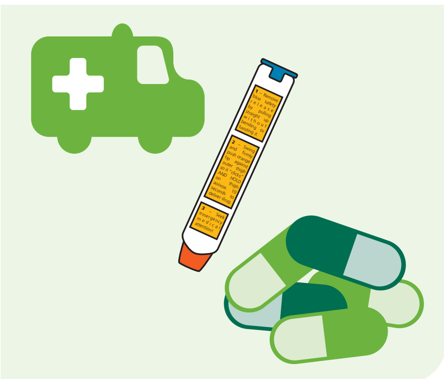
আরও মনে রাখবেন যে, কিছু কিছু পণ্য (যেমন টিনজাত অথবা শুকনো খাবার) দীর্ঘদিন শেলফে রাখা থাকে। এটি সম্ভব যে, 2014 সালের ডিসেম্বরের পর থেকে নিয়ে বছর দু'য়েক যাবত আপনি এই ধরনের পণ্যের উপর উভয় ধরনের লেবেলের ব্যবহার দেখতে পারেন।

আপনি পূর্বে প্যাকেটজাত খাদ্য এবং সেগুলোর মধ্যে থাকা অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদানগুলোকে কীভাবে চিহ্নিত করা হয় সে সম্পর্কে আরও জানতে চাইলে পূর্বে প্রস্তুতকৃত খাদ্যের উপর লিখিত প্রচারপত্র 'অ্যালার্জি: খাদ্যের লেবেল লাগানোর সময় বিবেচ্য বিষয়াদি' ('Allergy: what to consider when labelling food') দেখুন যা আপনি এখানে পাবেন: http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/allergy-labelling-prepacked.pdf

খাদ্যে অ্যালার্জি গুরুত্বপূর্ণ কেন

অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া মানুষকে খুবই অসুস্থ করে তুলতে পারে এবং মাঝে মাঝে তা মৃত্যুর দিকেও ঠেলে দিতে পারে। যাহোক, খাদ্যে অ্যালার্জি সংক্রান্ত সমস্যা নিরাময় করা যায় না। একমাত্র যে উপায়ে কেউ অসুস্থতা এড়াতে পারেন তা হলো তাদের যেসব খাদ্যে অ্যালার্জি আছে সেসব খাবার না খাওয়া।

আপনি যদি খাদ্য নিয়ে কাজ করে থাকেন তাহলে খাদ্যে অ্যালার্জির সমস্যাটিকে গুরুত্বের সাথে নেয়া জরুরি। এফআইআর-এর নতুন বিধিমালা অনুসারে আপনি আপনার গ্রাহকের জন্য যেসব খাবার প্রস্তুত করেন বা পরিবেশন করেন সেসবের উপাদানের অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত সঠিক তথ্যাবলী প্রদান করার ক্ষেত্রে আপনার আইনগত দায়বদ্ধতা রয়েছে।



গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

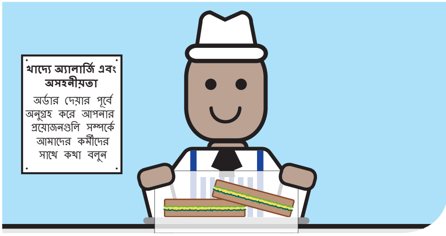
খোলা খাদ্যের সংজ্ঞা

পূর্বে প্যাকেটজাত খাদ্য বলতে এমন যে কোনো খাদ্যকে বুঝায় যা বিক্রির জন্য উপস্থাপনের পূর্বে প্যাকেটে ভরা হয় যেখানে নিচের সবগুলো বিষয় প্রযুক্ত হয়:

- খাদ্যটি সম্পূর্ণভাবে অথবা আংশিকভাবে প্যাকেটবদ্ধ থাকে
- প্যাকেট না খুলে বা পরিবর্তন না করে তা বদল করা যায় না
- পণ্যটি জনসাধারণের নিকট বা কোনো ক্যাটারিং প্রতিষ্ঠানে বিক্রির জন্য প্রস্তুত থাকে। খোলা খাদ্য বা পূর্বে প্যাকেটজাত নয় এমন খাদ্য বলতে অন্য সকল কিছুকেই বুঝায়। এর মধ্যে রয়েছে সেসব খাদ্য যা ঠিক যে স্থানে বিক্রি করা হয় সেই স্থানেই মোড়ানো হয় যেমন কোনো স্যান্ডউইচ বার, বেকারি অথবা ডেলিকাটেসান কাউন্টার।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন:
এই প্রচারপত্রের উদ্দেশ্য পূরণকল্পে আমরা 'খোলা খাদ্য' বলতে সেসব খাদ্যের সবগুলোকে বুঝাবো যা পূর্বে প্যাকেটজাত হিসেবে বিক্রীত নয়। এর মধ্যে রয়েছে অ-প্যাকেটজাত খাদ্য অথবা সেসব খাদ্য যা বিক্রয়ের স্থানেই প্যাকেটে ভরা হয় (সরাসরি বিক্রয়ের জন্য পূর্বে প্যাকেটজাত)।

খোলা খাবার সংক্রান্ত নতুন বিধিমালা



ইইউ আইনে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী 14 টি উপাদান তালিকাভুক্ত করা হয়েছে যেগুলো কোনো রান্নার পদে উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে থাকলে তা উল্লেখ করতে হবে। এর অর্থ হলো সকল খাদ্য ব্যবসাতে বিক্রীত বা পরিবেশিত খাবারে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান ব্যবহৃত হয়ে থাকলে সে ব্যাপারে তথ্য সরবরাহ করতে হবে।

সুপারমার্কেটের খাবারের কাউন্টার, ডেলিকাটেসান, রেস্তোরাঁ ও টেকঅ্যাওয়েগুলির মতো খোলা খাদ্য সরবরাহের ব্যবসার জন্য নতুন আবশ্যিক শর্ত রয়েছে।

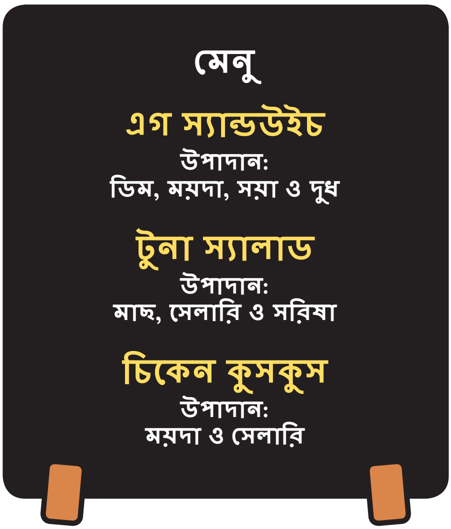
খোলা খাদ্য পরিবেশনকারী খাদ্য ব্যবসায়ী হিসেবে আপনাকে আপনার মেনুর এমন প্রত্যেক আইটেম সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করতে হবে যেটিতে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী 14 টি উপাদানের মধ্যে যে কোনোটি উপাদান হিসেবে রয়েছে।

এই সংক্রান্ত তথ্য কীভাবে পরিবেশন করতে হবে

এসব অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদানের বিস্তারিত তথ্য এমন কোনো দৃষ্টিগোচর স্থানে সুস্পষ্টভাবে তালিকাবদ্ধ থাকতে হবে যেমন:

- মেনুতে
- চকবোর্ডে
- তথ্য প্যাকে

এটি যদি সম্মুখভাগে প্রদত্ত না হয়ে থাকে তাহলে এটি কোথায় পাওয়া যাবে তা আপনাকে লিখিত বা মৌখিকভাবে চিহ্ন প্রদান পূর্বক নির্দেশ করতে হবে।



অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত তথ্য মৌখিকভাবে প্রদত্ত হয়ে থাকলে সেক্ষেত্রে নিচের উপায়গুলো অবশ্যই থাকতে হবে:

- এই তথ্যাবলী অন্যদের দ্বারা যাচাই করে দেখতে হবে (যাচাইযোগ্য)
- সঠিক হিসেবে নিশ্চিত করতে হবে
- প্রত্যেকবার একই তথ্য প্রদান করতে হবে (সঙ্গতিপূর্ণ)

এ বিষয়ে আপনি আরও তথ্য পেতে পারেন অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলী কীভাবে প্রদান করতে হবে (How to provide allergen information)-এর 9 পৃষ্ঠায়।

বিক্রির অন্যান্য পদ্ধতি

খাদ্যটি কোনো দূরবর্তী স্থানে বিক্রি করা হলে, যেমন টেকঅ্যাওয়ের ক্ষেত্রে টেলিফোন অর্ডারের মাধ্যমে, অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলী অবশ্যই সরবরাহ করতে হবে:

- খাদ্যটির ক্রয় সম্পন্ন হওয়ার পূর্বে (এটি লিখিতভাবে বা মৌখিকভাবে হতে পারে)
- খাদ্যটি সরবরাহ করার সময় (এটি লিখিতভাবে বা মৌখিকভাবে হতে পারে)

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

অনবহিত থাকা কোনো অজুহাত নয়

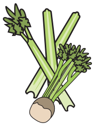
আইনটিতে পরিবর্তন সাধনের অর্থ হলো আপনি এখন আর একথা বলতে পারবেন না যে, আপনার পরিবেশিত খাদ্যে কী কী অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান রয়েছে তা আপনি জানেন না। আপনি একথাও বলতে পারবেন না যে, আপনার পরিবেশিত সমস্ত খাদ্যে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান থাকতে পারে।

আপনার সরবরাহকৃত খাদ্যে কী রয়েছে তা আপনাকে জানতে হবে।

14 টি অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান

এমন 14 টি অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান রয়েছে যা উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে থাকলে সে সম্পর্কে ঘোষণা প্রদান করতে হবে। নিচের তালিকাটিতে এই অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদানগুলো কী কী তা বলা আছে এবং এমন কিছু খাদ্যের উদাহরণ দেয়া আছে যেখানে সেগুলো খুঁজে পাওয়া যেতে পারে:

সেলারি

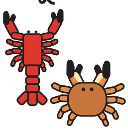


এর মধ্যে রয়েছে সেলারির ডালপালা, পাতা ও বীজ এবং সেলারিয়াক। এটি প্রায়শই সেলারি সল্ট, স্যালাড, কিছু কিছু মাংসজাত পণ্য, স্যুপ ও স্টক কিউবে পাওয়া যায়।

গ্লুটেন সমৃদ্ধ সিরিয়াল

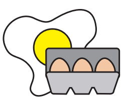
এর মধ্যে রয়েছে ময়দা (যেমন থেঁতানো ও খোরাসান গম/কামুত), রাই, বার্লি ও যব। ময়দা রয়েছে এমন সব খাদ্যে, যেমন কিছু কিছু বেকিং পাউডার, ব্যাটার, ব্রেডক্রামস, ব্রেড, কেক, কুসকুস, মাংসজাত পণ্য, পাস্তা, প্যাস্ট্রি, সস, স্যুপ এবং ময়দার প্রলেপযুক্ত খাবারগুলোতে এটি প্রায়শই পাওয়া যায়। সিরিয়ালটি ঘোষণা করতে হবে। তবে, এর সঙ্গে গ্লুটেনের উপস্থিতি সম্পর্কে আপনি ঘোষণা প্রদান করতে চান কিনা তা আপনার উপর নির্ভর করবে।

সামুদ্রিক প্রাণী



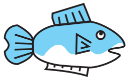
এর মধ্যে রয়েছে কাঁকড়া, গলদা চিংড়ি, বাগদা চিংড়ি ও বড় চিংড়ি। এটি থাই কারি অথবা স্যালাডে ব্যবহৃত কুচো চিংড়ির পেস্টে প্রায়শই পাওয়া যায়।

ডিম



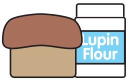
এটি কেক, কিছু কিছু মাংসজাত পণ্য, মেয়োনিজ, মুস, পাস্তা, কীশ, সস এবং ডিমের প্রলেপ বা গ্লেজ দেয়া খাবারে প্রায়শই পাওয়া যায়।

মাছ



এটি কিছু কিছু মাছের সস, পিৎজা, স্বাদকারক, স্যালাড ড্রেসিং, স্টক কিউব ও উস্টারশায়ার সসে প্রায়শই পাওয়া যায়।

লুপিন



এর মধ্যে রয়েছে লুপিন বীজ এবং ময়দা, এবং এটি কয়েক ধরনের ব্রেড, প্যাস্ট্রি ও পাস্তায় পাওয়া যায়।

দুধ

এটি মাখন, চীজ, ক্রিম, গুঁড়ো দুধ ও দই-এ পাওয়া যায়।
এটি দুধ, গুঁড়ো স্যুপ ও সসের গ্লেজ দেয়া খাবারে প্রায়ই ব্যবহৃত হয়।

মোলাস্ক

এর মধ্যে রয়েছে ঝিনুক, মেটে শামুক, স্কুইড ও সামুদ্রিক শামুক। এটি অয়েস্টার সসে এবং ফিশ স্টু-এর উপাদান হিসেবে প্রায়শই পাওয়া যায়।

সরিষা

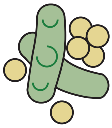
এর মধ্যে রয়েছে তরল সরিষা, সরিষা গুঁড়ো এবং সরিষা বীজ। এটি ব্রেড, কারি, মেরিনেড, মাংসজাত পণ্য, স্যালাড ড্রেসিং, সস ও স্যুপে প্রায়শই পাওয়া যায়।

বাদাম

এর মধ্যে রয়েছে কাঠবাদাম, হ্যাজেলনাট, আখরোট, কাজুবাদাম, পিক্যান বাদাম, ব্রাজিল নাট, পেস্তা বাদাম, ম্যাকাডামিয়া বা কুইন্সল্যান্ড নাট। এগুলো ব্রেড, বিস্কুট, ক্র্যাকার্স, ডেজার্ট, আইসক্রিম, মার্জিপ্যান (কাঠবাদাম পেস্ট), বাদামের তেল ও সসে পাওয়া যেতে পারে। কারি অথবা আঁচে ভাজা খাবারের মত এশিয় ডিশে প্রায়শই থেঁতানো, গুঁড়ো অথবা কুঁচানো কাঠবাদাম ব্যবহৃত হয়।

চিনাবাদাম

বিস্কুট, কেক, কারি, ডেজার্ট ও স্যাটে-র মত সসে এটি পাওয়া যেতে পারে। চিনাবাদামের তেল ও চিনাবাদামের ময়দাতেও এটি পাওয়া যায়।

তিল বীজ	ব্রেড, ব্রেডস্টিক, হিউমাস, তিলের তেল ও তাহিনিতে (তিল পেস্ট) এটি পাওয়া যেতে পারে।
সয়া 	বিনকার্ড, এদামামে বীন্স, মিসো পেস্ট, টেক্সচার্ড সয়া প্রোটিন, সয়া ময়দা বা টোফুতে পাওয়া যেতে পারে। কিছু কিছু ডেজার্ট, আইসক্রিম, মাংসজাত পণ্য, সস ও নিরামিষ পণ্যে এটি প্রায়শই ব্যবহৃত হয়।
সালফার ডাই-অক্সাইড	শুকনো ফল, মাংসজাত পণ্য, কোমল পানীয় ও শাকসবজি সহ ওয়াইন ও বিয়ারে সংরক্ষণকারক হিসেবে এটি প্রায়ই ব্যবহৃত হয়।

উপকরণ সম্পর্কে তথ্যাবলী রেকর্ড করা

একটি রান্নার পদ প্রস্তুত করার সময় আপনার রেসিপিতে ব্যবহৃত উপাদানগুলো সম্পর্কে ভেবে নিন এবং তারপর প্রতিটি পদে ব্যবহৃত উপাদানগুলি সতর্কভাবে রেকর্ড করুন।

আপনি যদি আপনার রেসিপির উপাদান হিসেবে অথবা খাবার হিসেবে পূর্বে প্যাকেটজাত কোনো খাদ্য ব্যবহার করে থাকেন তাহলে অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, কিছু কিছু খাবার দীর্ঘদিন ধরে শেলফে রাখা থাকতে পারে। 2014 সালের ডিসেম্বরের পর থেকে কয়েক বছর পর্যন্ত আপনি এসব পণ্যের গায়ে উভয় ধরনের (নতুন ও পুরাতন) লেবেল দেখতে পারেন। লেবেল পড়ে দেখার কথা সবসময় মনে রাখবেন!

কোন ধরনের রান্নার পদে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান রয়েছে তা চিহ্নিত করতে হলে:

- আপনার কিচেনের কর্মীগণ প্রতিবার একই রেসিপি ব্যবহার করছে কিনা তা নিশ্চিত করুন
- প্যাকেটজাত খাদ্যের, উদাহরণস্বরূপ সস, ডেজার্ট ইত্যাদি, লেবেল থেকে প্রাপ্ত উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলীর একটি অনুলিপি রাখুন
- সম্ভব হলে উপাদানগুলোকে এগুলোর আসল আধারে রাখুন, অথবা লেবেল থেকে প্রাপ্ত তথ্যাবলীর একটি অনুলিপি কোনো একটি কেন্দ্রীয় স্থানে (কাগজে অথবা ইলেক্ট্রনিক পদ্ধতিতে সংরক্ষিত) রাখুন
- যেসব উপাদান প্রচুর পরিমাণে সরবরাহ করা হয় এবং পরবর্তীতে তা ছোট কোনো পাত্রে স্থানান্তর বা সংরক্ষণ করা হয় সেগুলোর ক্ষেত্রে পাত্রগুলো যাতে সুস্পষ্টভাবে লেবেল দেওয়া থাকে তা নিশ্চিত করুন
- অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত তথ্যাবলী কোথায় সংরক্ষিত রয়েছে এবং তা কীভাবে রাখা আছে সে ব্যাপারে কর্মচারীগণের সচেতন থাকা নিশ্চিত করুন
- অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত তথ্যাবলী হালনাগাদ (উদাহরণস্বরূপ, যদি রেসিপি বদলানো হয় অথবা পণ্য প্রতিস্থাপন করা হয়) হওয়া নিশ্চিত করুন
- যেটি অর্ডার দেয়া হয়েছে সেটিই সরবরাহ করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে সর্বদা সরবরাহ যাচাই করুন। অর্ডারের সাথে সংশ্লিষ্ট লেবেলিং তথ্যাবলী প্রদান করা হয়েছে কিনা বা প্রাপ্তব্য রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন
- আপনার তথ্যের উৎস যাচাই করে দেখার সুবিধার্থে যে কোনো তথ্য হালনাগাদ রাখা নিশ্চিত করুন
- যাচাই করে দেখুন যে, সরবরাহকৃত খাদ্যটি সাধারণভাবে ব্যবহৃত ব্র্যান্ডের কিনা, কারণ বিভিন্ন ব্র্যান্ড বিভিন্ন ধরনের উপাদান ব্যবহার করে থাকতে পারে।

অ্যালার্জি সংক্রান্ত তথ্য কীভাবে পরিবেশন করতে হবে

আপনার গ্রাহকের নিকট অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত তথ্যাবলী সরবরাহ করার অনেক উপায় রয়েছে। আপনার ব্যবসার ধরন এবং আপনার পরিবেশিত খাদ্যের ধরনের জন্য কোনটি সবচেয়ে সেরা আপনাকে তা বেছে নিতে হবে।

কর্মচারীদেরকে প্রশিক্ষিত ও অবহিত রাখুন

ব্যবসার জন্য কমপক্ষে এতটুকু নিশ্চিত করতে হবে যে, তাদের কর্মচারীগণ অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যের জন্য সকল অনুরোধের জবাব দেয়ার কর্মপ্রণালী ও নীতিমালা সম্পর্কে সচেতন সকল কর্মচারীকে তাদের চাকুরীর প্রথম দিন থেকেই অ্যালার্জি সংক্রান্ত তথ্যের জন্য অনুরোধের জবাব প্রদান বিষয়ে কোনো না কোনো ধরনের প্রশিক্ষণ পেতে হবে।

খাদ্য ব্যবসায়ী হিসেবে, আপনার বিক্রীত খাবারের মধ্যে কোন কোন অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান রয়েছে তা জানা আপনার দায়িত্ব। যেখানে আপনার গ্লুটেন ও বাদাম সমৃদ্ধ সিরিয়ালের মত একগুচ্ছ খাদ্য থাকে সেখানে আপনাকে বলতে হবে সেগুলো কী; উদাহরণস্বরূপ, ময়দা ও কাঠবাদাম।

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলী সকল কর্মচারীর নিকট সুলভ হওয়া এবং তা হালনাগাদ রাখা নিশ্চিত করুন। আপনি যদি আংশিক প্রস্তুতকৃত উপাদান ব্যবহার করে থাকেন তাহলে নিশ্চিত করুন যে সেগুলোর মধ্যে কী কী রয়েছে আপনি তা জানেন এবং সেগুলোতে

সুস্পষ্টভাবে লেবেল যুক্ত করা হয়েছে। যখন খাদ্য নাড়াচাড়া করবেন ও খাবার প্রস্তুত করবেন তখন পারস্পরিক সংস্পর্শে আসার কারণে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদানের দূষণজনিত ঝুঁকি বিবেচনায় রাখুন।

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলী চিহ্ন প্রদানপূর্বক নির্দেশকরণ

যেখানে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত তথ্যাবলী স্পষ্টভাবে লিখিত আকারে থাকে না সেক্ষেত্রে গ্রাহক কোথায় এই তথ্যাবলী পেতে পারে তা চিহ্ন প্রদানপূর্বক নির্দেশ করার প্রয়োজন হবে।

আপনার চিহ্ন এমন স্থানে থাকতে হবে যেখানে গ্রাহক তা দেখতে পাওয়ার প্রত্যাশা করেন; উদাহরণস্বরূপ যেখানে তারা তাদের খাবারের অর্ডার দেবেন যেমন: টিল পয়েন্টে, মেনু বোর্ডের উপর অথবা মেনুতে।

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত লিখিত তথ্যাবলী

এটি মেনুতে, মেনু বোর্ডে অথবা অনলাইনে বিক্রির ক্ষেত্রে ওয়েবসাইটে দেয়া যেতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ:

- চিকেন কোর্মা – উপাদানসমূহ: দুধ, কাঠবাদাম (বাদাম)
- গাজরের কেক – উপাদানসমূহ: দুধ, ডিম, গম, আখরোট (বাদাম)

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত মেনু ফোল্ডার

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত মেনু ফোল্ডার যেটিতে রয়েছে:

- প্রোডাক্ট স্পেসিফিকেশন শীট
- উপাদানের লেবেল
- গ্রাহককে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্যাবলী প্রদান করতে বা প্রদানে সহায়তা করতে রান্নার পদের রেসিপি বা চার্ট সরবরাহ করা যেতে পারে এবং অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত বিষয়বস্তু ব্যবহার করা যেতে পারে।

গ্রাহককে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কে বলা

উপরে বর্ণিত যে কোনো একটি পদ্ধতি ব্যবহারের পাশাপাশি গ্রাহকের সাথে কথোপকথনের অংশ হিসেবেও অ্যালার্জি সংক্রান্ত তথ্যাবলী প্রদান করা যেতে পারে। সরবরাহকৃত তথ্যাবলী যাতে সঠিক ও সঙ্গতিপূর্ণ হয় তা নিশ্চিত করতে আপনি নিজের উদ্ভাবিত উপায়ও অবলম্বন করতে পারেন।

পরিবেশিত রান্নার পদের চার্ট ও অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদানের বিষয়বস্তুর একটি উদাহরণ হলো

রান্নার পদ	গ্লুটেন সমৃদ্ধ সিরিয়াল	সামুদ্রিক প্রাণী	ডিম	মাছ	চীনাবাদাম	সয়াবিন	দুগ্ধ	বাদাম	সেলারি	সরিষা	তিল	সালফাইট	লুপিন	মোলাস্ক
চিকেন কোর্মা							✔	✔ কাঠবাদাম						
সীফুড রিসোতো		✔		✔			✔		✔					✔
লেমন চীজকেক	✔ গম		✔				✔							

কার্যকর যোগাযোগ

আপনার কর্মচারীদের পরস্পরের মধ্যে, গ্রাহকের সাথে এবং আপনার সরবরাহকারীদের সাথে কার্যকর যোগাযোগ খাদ্যে অ্যালার্জি রয়েছে এমন গ্রাহককে সঠিক তথ্য প্রদান নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

গ্রাহকগণকে অবশ্যই তাদের ভূমিকা পালন করতে হবে

যেখানে কোনো ব্যবসাকেন্দ্রের একটি সাইনপোস্টে লেখা রয়েছে যে, কর্মচারীদের সাথে কথা বলার মাধ্যমে অ্যালার্জি সংক্রান্ত তথ্য জানা যাবে, তখন গ্রাহকেরও দায়িত্ব থাকে তথ্য জেনে নেয়ার এবং খাদ্য সরবরাহকারী ব্যক্তিকে তাদের পুষ্টিগত চাহিদা সম্পর্কে অবহিত করার।

মনে রাখবেন যে, আপনি যে খাদ্য সরবরাহ করেন গ্রাহকগণ তা কিনবেন বা খাবেন কিনা সে ব্যাপারে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে আপনার দেয়া রান্নার পদের অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপাদানগুলি সম্পর্কে আপনার প্রদত্ত তথ্যাবলী ব্যবহার করে থাকেন।

আপনাকে সতর্কভাবে ভাবতে হবে কীভাবে:

- আপনি অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত তথ্যাবলী জানার এই অনুরোধগুলোর জবাব প্রদান করবেন
- আপনার গ্রাহককে তথ্য সরবরাহ করবেন
- আপনার কর্মচারীগণ কীভাবে তথ্য জানতে পারবে।

গ্লুটেন-মুক্ত ও গ্লুটেন ছাড়া উপাদানসমূহ

আপনি যদি বলেন যে, আপনার পরিবেশিত যে কোনো খাদ্য গ্লুটেনমুক্ত তাহলে অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে এ ব্যাপারে কঠোর বিধিবিধান রয়েছে। আপনি আপনার গ্রাহককে গ্লুটেনমুক্ত হিসেবে ঘোষণা করে যে খাদ্য পরিবেশন করবেন তাতে অবশ্যই 20মিগ্রা/কেজি'র বেশি গ্লুটেন থাকা চলবে না।

আপনার বিক্রীত কোনো খোলা খাদ্যের ব্যাপারে আপনি যদি গ্লুটেনমুক্ত হিসেবে দাবী করেন তাহলে পারস্পরিক সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে দূষণ রোধ করার মত প্রয়োজনীয় প্রক্রিয়াগুলি আপনার আছে কিনা তা বিবেচনায় রাখবেন।

আপরন ররদ গ্লুযটন-মুক্ত রক্ষয়ক আি ও নির্দেশনা খপযতে ান তাহযল অনুগ্রহ কযি খদ্খুন:
www.food.gov.uk/business-industry/allergy-guide/labelling-of-gluten-free-foods

অ্যালার্জিজনিত মারাত্মক প্রতিক্রিয়ার মোকাবিলা করা

যখন কারো কোনো খাদ্যে অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া থাকে তখন কী করতে হবে সে বিষয়ে জানা থাকাটা সকল কর্মচারীর জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

সতর্কতা চিহ্নসমূহ

কারো অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া হচ্ছে কিনা তা সর্বদা স্পষ্টভাবে জানা যায় না কারণ অন্যান্য গুরুতর অবস্থাতেও একই ধরনের লক্ষণ পাওয়া যেতে পারে। তবে, লক্ষ্য করার মত সতর্কতামূলক লক্ষণ হলো তাদের শ্বাস গ্রহণে অসুবিধা হচ্ছে কিনা, তাদের ঠোঁট ও মুখমণ্ডল ফুলে উঠছে কিনা অথবা তারা ঢলে পড়ছে কিনা তা দেখা।

যদি উপরের ঘটনা ঘটে তাহলে আপনাকে যা করতে হবে:

- গ্রাহককে নড়াবেন না কারণ তাতে তাদের অবস্থার অবনতি হতে পারে।
- সাথে সাথে 999 নম্বরে কল করুন এবং কী ঘটছে তা বর্ণনা করুন; ব্যাখ্যা করে বলুন যে, আপনার মনে হয় গ্রাহকটি হয়ত মারাত্মক অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া বা অ্যানাফিলেক্সিসে (উচ্চারণ অ্যানাফিল-এক্সিস) ভুগছেন। অবস্থার গুরুত্ব সম্পর্কে অবহিত করা এবং যথাযথ চিকিৎসা প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে অ্যানাফিলেক্সিস কথাটি উল্লেখ করা জরুরি।
- গ্রাহককে জিজ্ঞেস করুন যে তিনি কোনো অ্যাড্রেনালিন পেন সঙ্গে রেখেছেন কিনা এবং প্রয়োজন হলে তাদেরকে তা খুঁজে বের করতে সাহায্য করুন। কর্মীদলের কোনো সদস্য বা প্রাথমিক চিকিৎসাদাতা যদি অ্যাড্রেনালিন প্রয়োগ করার ব্যাপারে প্রশিক্ষিত হয়ে থাকেন এবং গ্রাহক নিজে নিজে তা প্রয়োগ করতে সমস্যায় পড়েন, তখন তাকে সহায়তা করার প্রস্তাব করতে পারেন।
- অ্যাম্বুলেন্সের অপেক্ষায় থাকতে কোনো একজনকে বাইরে পাঠিয়ে দিন এবং সাহায্য না আসা পর্যন্ত আপনি আপনার গ্রাহকের সাথে থাকুন।

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত তথ্য নিয়ে কাজ করা: আপনার দ্রুত চেকলিস্ট

1. কেউ যখন আপনাকে জিজ্ঞেস করে যে কোনো খাদ্যে নির্দিষ্ট একটি উপাদান রয়েছে কিনা, তখন প্রত্যেকবারই যাচাই করে নিন – কখনও অনুমান করে নেবেন না।

2. আপনি যদি এমন কোনো খাদ্য বিক্রি করেন যেটিতে এক বা একাধিক অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপাদান রয়েছে তাহলে কার্ড, লেবেল, চার্ট অথবা মেনুর উপর সেগুলোর তালিকা রাখুন – এবং নিশ্চিত করুন যে তথ্যগুলো হালনাগাদ করা হয়েছে এবং সেগুলো সঠিক।

3. আপনার ব্যবহৃত যে কোনো রেডি-মেড অর্থাৎ আগে থেকে তৈরি খাবারের জন্য উপাদানগুলো সম্পর্কে তথ্যাবলী হালনাগাদ রাখুন (উদাহরণস্বরূপ, রেডি-মেড স্যান্ডউইচের পুর)। এই উপাদানগুলোর বিষয়ে সাধারণত লেবেলের উপর বা ইনভয়েসের উপর উল্লেখ থাকে।

4. আপনি যখন খাবার তৈরি করবেন তখন রান্নার তেল, ড্রেসিং, টপিং, সস ও গার্নিশ সহ সকল উপাদানের (এবং তাতে যাকিছু থাকে) একটি রেকর্ড রাখুন।

5. আপনি যদি কোনো খাদ্যের উপাদান পরিবর্তন করেন তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার উপাদানের তথ্য হালনাগাদ করেছেন এবং পরিবর্তন সম্পর্কে আপনার কর্মচারীদেরকে অবহিত করেছেন।

6. কেউ যদি আপনাকে এমন কোনো খাবার তৈরি করতে বলেন যাতে নির্দিষ্ট কোনো উপাদান থাকবে না তাহলে সেই খাবারে সেসব উপাদানের কোনোটিই থাকবে না এই বিষয়ে পুরোপুরি নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত আপনি হ্যাঁ বলবেন না

7. আপনি যদি অ্যালার্জি রয়েছে এমন কারো জন্য খাবার তৈরি করেন তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার কাজের স্থান এবং সরঞ্জামাদি পুরোপুরিভাবে পরিষ্কার করা হয়েছে। এবং সেই খাবার প্রস্তুত করার পূর্বে আপনার হাত সম্পূর্ণভাবে ধুয়ে নিন। ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করুন।

খাদ্যে অ্যালার্জি রয়েছে এমন গ্রাহককে পরিবেশন করা

আরও তথ্য

- আপনি অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সম্পর্কিত আরও তথ্য ও সূত্র পেতে পারেন এখানে:
  www.food.gov.uk/allergen-resources
- অনলাইনে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান সংক্রান্ত বিনামূল্যে প্রশিক্ষণ পাওয়া যাবে এখানে:
  http://allergytraining.food.gov.uk/
- খাদ্যে অ্যালার্জি ও অসহনীয়তা সংক্রান্ত তথ্যাবলী ও পরামর্শের জন্য ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সির ওয়েবসাইট দেখুন:
  www.food.gov.uk/allergy
- ইইউ ফুড ইনফরমেশন ফর কনজিউমারস রেগুলেশন 1169/2011 সম্পর্কিত তথ্যের জন্য দেখুন:
  http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm
- গ্লুটেন সম্পর্কিত তথ্যের জন্য সিলিয়াক ইউকে'র ওয়েবসাইট দেখুন:
  www.coeliac.org.uk

এই প্রচারপত্রটি যার সহযোগিতায় প্রণীত হয়েছে:

অ্যালার্জি ইউকে (Allergy UK)
টেলিফোন: 01322 619898
ইমেইল: info@allergyuk.org
ওয়েব: www.allergyuk.org

অ্যানাফিলেক্সিস ক্যাম্পেইন (Anaphylaxis Campaign)
টেলিফোনে যোগাযোগ: 01252 546100
হেল্পলাইনের টেলিফোন: 01252 542029
ইমেইল: info@anaphylaxis.org.uk
ওয়েব: www.anaphylaxis.org.uk

British Hospitality Association
টেলিফোন: 0207 404 7744
ইমেইল: bha@bha.org.uk

ব্রিটিশ রিটেইল কনসোর্টিয়াম (British Retail Consortium)
টেলিফোন: 020 7854 8900
ওয়েব: www.brc.org.uk

সিলিয়াক ইউকে (Coeliac UK)
টেলিফোন: 0845 305 2060
ওয়েব: www.coeliac.org.uk

ফুড অ্যান্ড ড্রিংক ফেডারেশন (Food and Drink Federation)
টেলিফোন: 020 7836 2460
ওয়েব: www.fdf.org.uk

ফুড সল্যুশনস (Food Solutions)
টেলিফোন: 01572 812312
ইমেইল: bob@food-solutions.org

খাদ্য সম্পর্কিত আরও তথ্য ও পরামর্শ পেতে অথবা এই প্রকাশনাটি ডাউনলোড করতে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সির ওয়েবসাইট দেখুন:
food.gov.uk

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

ফেইসবুকে আমাদেরকে লাইক দিন	food.gov.uk/facebook
আমাদের আলোচনায় অংশগ্রহণ করুন	food.gov.uk/twitter
ইউটিউবে আমাদেরকে দেখুন	food.gov.uk/youtube
আরএসএস এর মাধ্যমে আমাদের সংবাদ পান	food.gov.uk/rss
ইমেইলের মাধ্যমে আমাদের সংবাদ পান	food.gov.uk/email

আমাদের সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য আপনার স্মার্ট ফোনে সহজেই সঞ্চয় করতে আমাদের কিউআর ভিকার্ড স্ক্যান করুন

© ক্রাউন কপিরাইট 2015
এই তথ্যাবলীর সূত্র ব্যবহার ও পুনর্ব্যবহার সংক্রান্ত যে কোনো অনুসন্ধান এখানে ইমেইল করতে হবে: **psi@nationalarchives.gsi.gov.uk**
ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সি কর্তৃক প্রকাশিত মার্চ 2015
ইংল্যান্ড এফএসএ/1735/0614 হতে মুদ্রিত

পুন:প্রক্রিয়া
আপনার নিকট এই প্রকাশনাটির প্রয়োজন শেষ হলে অনুগ্রহ করে এটিকে পুন:প্রক্রিয়া করুন

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.