

المواد المُسبِّبة للحساسية وعدم تحمّل الطعام

صحائف الحقائق للمصالح التجارية التي تباع المواد الغذائية
(في شكل يسهل الاطلاع عليه)

المحتويات

3	حساسية الطعام وعدم تحمّل الطعام.....
3	صحيفة الحقائق 1 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
5	قانون الأطعمة ومسؤوليات المصالح التجارية.....
5	صحيفة الحقائق 2 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
7	وضع المُلصقات على المواد الغذائية.....
7	صحيفة الحقائق 3 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
9	الفول السوداني/الفاستق والمكسرات ومنتجاتهم.....
9	صحيفة الحقائق 4 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
11	البيض ومنتجات البيض صحيفة الوقائع 5 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
13	الأسماك والقشريات ومنتجاتها.....
13	صحيفة الحقائق 6 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
15	الحليب ومنتجات الحليب.....
15	صحيفة الحقائق 7 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
17	الصويا ومنتجات الصويا.....
17	صحيفة الحقائق 8 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
19	بذور السمسم ومنتجات السمسم.....
19	صحيفة الحقائق 9 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
21	الترمس ومنتجات الترمس.....
21	صحيفة الحقائق 10 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
23	الحبوب التي تحتوي على الغلوتين.....
23	صحيفة الحقائق 11 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
25	الكبريتيت المُضافة (10 ملغ/كغ أو أكثر).....
25	صحيفة الحقائق 12 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
27	التلوث التبادلي.....
27	صحيفة الحقائق 13 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....
29	المواد المُسببة للحساسية وعدم تحمّل الطعام.....
29	المزيد من المعلومات والموارد للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.....

للحصول على هذا المنشور في شكل يسهل الإطلاع عليه اتصلوا على الرقم 1300 364 352، وإذا لزم الأمر استخدموا National Relay Service (خدمة المتابع الوطنية) على الرقم 13 36 77، أو أرسلوا بريداً إلكترونياً إلى [Food Safety unit](mailto:foodsafety@dhhs.vic.gov.au) (وحدة سلامة المواد الغذائية) <foodsafety@dhhs.vic.gov.au>.

تم ترخيصها ونشرها من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne © ولاية فيكتوريا، دائرة الصحة والخدمات الإنسانية، آذار/مارس 2020. (2003671) ISBN 978-1-76069-385-5 (MS Word\pdf عبر الإنترنت) متوفرة باللغة الإنجليزية وبلغات أخرى من [health.vic](http://health.vic.gov.au) – [Food safety](http://health.vic.gov.au) <<https://www2.health.vic.gov.au/public-health/food-safety>>

حساسية الطعام وعدم تحمّل الطعام

صحيفة الحقائق 1 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: الفول السوداني/الفسق، والمكسرات، والبيض، والسمك، والقشريات، والحليب، وفول الصويا، وبذور السمسم، والترمس، والحبوب - الغلوتين، والكبريتيت.

ما هي حساسية الطعام؟

حساسية الطعام هي تفاعل لجهاز المناعة مع أحد البروتينات الغذائية والتي يعتبرها جسم الشخص شيئاً ضاراً. بعد التعرّض للبروتين، يمكن أن يؤدي الاحتكاك أو الاستهلاك الإضافي إلى ردود فعل تحسسية. ويمكن أن يحدث التفاعل التحسسي في غضون دقائق أو ساعات بعد تناول المواد المسببة للحساسية.

تُعدّ الأجسام المضادة من نوع (IgE) (الغلوبولين المناعي E) هي المُسبب المُعتاد لحساسية الطعام، والتي يمكن أن يؤكدها أحد الأطباء المؤهلين. وتحدث حساسية الطعام التي لا ترتبط بالغلوبيولين المناعي E بسبب تفاعل مع البروتينات الغذائية الذي ينطوي على أجزاء أخرى من الجهاز المناعي. ويمكن أن يتأخر ظهور ردود الفعل على الحساسية التي لا ترتبط بالغلوبيولين المناعي E بعد تناول الطعام وعادة ما تتضمن أعراض تتعلق بالأعضاء مثل القيء والانتفاخ والإسهال.

قد يعاني الشخص من حساسية تجاه طعام واحد أو عدة أطعمة، بما في ذلك تلك التي ترتبط بالغلوبيولين المناعي E والتي لا ترتبط بالغلوبيولين المناعي E، ويجب عليه تجنب بعض الأطعمة والمكونات لمنع التفاعلات التحسسية.

ما مدى شيوع حساسية الطعام؟

يعاني عدد قليل من السكان من حساسية الطعام ولكنها أصبحت أكثر شيوعاً في أستراليا. وتظهر حساسية الطعام لدى حوالي طفل صغير واحد من كل 10 أطفال صغار، وطفل واحد من كل 20 طفل وشخص بالغ واحد من كل 50 شخص بالغ.¹ بين الأعوام 2012-2013 و2016-2017، زاد معدل الأشخاص الذين دخلوا إلى المستشفيات في ولاية فيكتوريا بسبب التفاعلات التحسسية الشديدة بنسبة 15 في المئة سنوياً.²

وقد يتغلب الأطفال على حساسية الطعام بمرور الوقت؛ ولكن يقلّ احتمال التغلب على الحساسية تجاه الفول السوداني/الفسق والمكسرات وبذور السمسم والمأكولات البحرية والتي تميل إلى الاستمرار مدى الحياة.

ما هو التفاعل التحسسي والتأق/الحساسية المفرطة؟

تتراوح الأعراض الناتجة عن التفاعل التحسسي بين أعراض خفيفة إلى متوسطة، مثل الطفح الجلدي أو التورم أو الوخز في الفم أو القيء أو المعاناة من آلام في البطن.

ويمكن أن تكون بعض حساسيات الطعام شديدة، ويمكن أن تشكّل بعض التفاعلات التحسسية خطراً على الحياة أو قد تكون مميتة. وتُعرف هذه التفاعلات المُهددة للحياة بالتأق/الحساسية المفرطة.

¹ Safer Victoria Victoria 2019 معيار الرعاية السريرية للتأق/الحساسية المفرطة: تحسين كيفية علاج البالغين الذين يعانون من الحساسية المفرطة في فيكتوريا، حكومة ولاية فيكتوريا، ملبورن.

² Safer Victoria Victoria 2019 معيار الرعاية السريرية للتأق/الحساسية المفرطة: تحسين كيفية علاج البالغين الذين يعانون من الحساسية المفرطة في فيكتوريا، حكومة ولاية فيكتوريا، ملبورن.

ما هي حالة عدم تحمّل الطعام؟

عدم تحمّل الطعام هو رد فعل غير مريح تجاه طعام معيّن أو مادة كيميائية أو مكّون وهو ليس له علاقة بالجهاز المناعي. وتشمل حالات عدم تحمّل الطعام الشائعة عدم تحمّل اللاكتوز (سكر الحليب) والكبريتيت والفركتوز (سكر الفاكهة) والخميرة وجلوتومات أحادي الصوديوم (MSG).

يمكن أن تكون حالة عدم تحمّل الطعام شديدة ويمكن أن تسبّب انزعاجاً شديداً ولكنها لا تسبّب التآق/الحساسية المفرطة. والأطعمة التي تسبّب حالة عدم تحمّل الطعام لدى بعض الأشخاص قد تؤدي إلى تفاعل تحسّسي لدى البعض الآخر.

قانون الأطعمة ومسؤوليات المصالح التجارية

صحيفة الحقائق 2 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية 3

معلومات عن: الفول السوداني/الفسنق، والمكسرات، والبيض، والسمك، والقشريات، والحليب، وفول الصويا، وبذور السمسم، والترمس، والحبوب - الغلوتين، والكبريتيت.

تضمن قوانيننا أن الطعام الذي يتم بيعه في أستراليا صالح ومناسب. في فيكتوريا، القانون المعني هو **Food Act 1984** (قانون المواد الغذائية لعام 1984) (القانون)، الذي ينفذ أنظمة معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا (الأنظمة).

تحدد الأنظمة المتطلبات من المصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية لضمان أن المواد الغذائية التي يتم بيعها صالحة ومناسبة وتحمل الملصق الغذائي الصحيح.

البرامج المتعلقة بسلامة المواد الغذائية

إن البرنامج المتعلق بسلامة المواد الغذائية هو خطة مكتوبة تصف كيف ستدير المسائل المتعلقة بسلامة المواد الغذائية في مكان عملك. بموجب القانون، يجب أن يكون للمنشآت التي تتعامل بالمواد الغذائية من الفئة 1 والفئة 2 برنامج متعلق بسلامة المواد الغذائية، ويجب أن تحتفظ المنشآت التي تتعامل بالمواد الغذائية من الفئة 3 بالحد الأدنى من السجلات.

تتطلب المادة 19D من القانون أن يقوم البرنامج المتعلق بسلامة المواد الغذائية بـ:

(a) تحديد، بانتظام، المخاطر المحتملة التي يمكن توقع حدوثها بشكل معقول في كل عملية يتم فيها التعامل مع المواد الغذائية، والتي سوف يتم إجراؤها، أو التي يتم إجراؤها في المنشأة؛

(b) تحديد، في أي خطوة من العملية التي يتم فيها التعامل مع المواد الغذائية، يمكن السيطرة على كل خطر تم تحديده بموجب الفقرة (a) ووسائل الضوابط؛

(c) توفير المراقبة المنتظمة لتلك الضوابط؛

(d) توفير الإجراء التصحيحي المناسب عندما يتبين أن كل خطر تم تحديده بموجب الفقرة (a) ليس تحت السيطرة؛

(e) توفير المراجعة الدورية للبرنامج من قبل مالك المنشأة التي تتعامل بالمواد الغذائية؛

(f) قيام مالك المنشأة التي تتعامل بالمواد الغذائية بتسجيل والإحتفاظ بالسجلات المناسبة التي توضح الإجراءات المتخذة المتعلقة أو الممتثلة للبرنامج المتعلق بسلامة المواد الغذائية.

يؤثّق البرنامج المتعلق بسلامة المواد الغذائية الخاص بكم كيفية تحديد المخاطر والسيطرة عليها (مثل المواد المسببة لحساسية الطعام) في إنتاج وتحضير والتعامل مع المواد الغذائية.

مهارة ومعرفة الشخص الذي يتعامل مع المواد الغذائية

تتطلب الأنظمة (المعيار 3.2.2) أن يتمتع أي شخص يعمل في مصلحة تجارية تبيع المواد الغذائية ويتعامل مع المواد الغذائية أو يشرف على الأشخاص الذين يتعاملون مع المواد الغذائية، بالمهارات في المسائل المتعلقة بسلامة ونظافة المواد الغذائية. ويجب أن يكون لديه المعرفة بالمسائل المتعلقة بسلامة ونظافة المواد الغذائية التي تتناسب مع أنشطة عمله.

إن مالكي المصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية ملزمون قانونياً بالتأكد من أن موظفيهم يتحلون بالمهارات والمعرفة في المسائل المتعلقة بسلامة المواد الغذائية وبأنهم قادرين على إعداد وتقديم مواد غذائية صالحة ومناسبة.

وضع ملصقات على المواد الغذائية

يحدد المعيار 1.2.1 من الأنظمة متطلبات وضع ملصقات على المواد الغذائية والمعلومات التي يجب أن تكون متوفرة عن المواد الغذائية المعروضة للبيع. وهذه تختلف إذا كانت المواد الغذائية معبأة أو غير معبأة. راجعوا "[صحيفة الحقائق 3: وضع ملصقات على المواد الغذائية](#)" للمزيد من المعلومات.

³ تستند المعلومات الواردة في صحيفة الحقائق هذه إلى المتطلبات الرئيسية لأنظمة معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا والقوانين في ولاية فيكتوريا، حتى آذار/مارس 2019.

الإبلاغ عن حالات التآق/الحساسية المفرطة في ولاية فيكتوريا

في الأول من تشرين الثاني/نوفمبر 2018، تم تقديم قانون جديد من خلال تعديل **Victorian Public Health and Wellbeing Act 2008 (قانون الصحة والعافية العامة في ولاية فيكتوريا لعام 2008)**. ويتطلب القانون من جميع المستشفيات في ولاية فيكتوريا إبلاغ دائرة الصحة والخدمات الإنسانية عندما يدخل أي شخص إلى قسم الطوارئ في المستشفى وهو يعاني من الحساسية المفرطة. وتحدّد عملية الإبلاغ حالات الحساسية المفرطة الناتجة عن استهلاك الطعام والمواد غير الغذائية الأخرى المسببة للحساسية. وتسمح عملية الإبلاغ لدائرة الصحة والخدمات الإنسانية باتخاذ إجراءات سريعة في حال وجود مواد مسببة للحساسية غير مُعلنة مُشتبه بها في مواد غذائية مُعبأة أو سوء إدارة المواد المسببة لحساسية الطعام في أحد المصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية.

وضع المُلصقات على المواد الغذائية

صحيفة الحقائق 3 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية⁴

معلومات عن: الفول السوداني/الفسنق، والمكسرات، والبيض، والسمك، والقشريات، والحليب، وفول الصويا، وبذور السمسم، والترمس، والحبوب - الغلوتين، والكبريتيت.

يحدّد المعيار 1.2.1 من أنظمة معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا (الأنظمة) متطلبات وضع مُلصقات على المواد الغذائية والمعلومات التي يجب أن تكون متوفرة عن المواد الغذائية المعروضة للبيع. وهذه تختلف إذا كانت المواد الغذائية معبّأة أو غير معبّأة.

المواد الغذائية المُعبّأة

إذا كانت المواد الغذائية المعروضة للبيع مُعبّأة، عندها يجب أن تحمل مُلصقاً. ويتم إدراج المعلومات التي يجب أن تظهر على المُلصق الغذائي في المعيار 1.2.1.

أحد المتطلبات هو إدراج جميع المكونات بوضوح على المُلصق الغذائي بترتيب تنازلي للوزن المُستخدم (يجب أن يبدأ التصريح بالمكوّن المُستخدم بكمية أكبر وينتهي بالمكوّن المُستخدم بكمية أصغر).

ويعني المكوّن أي مادة، بما في ذلك المُضافات الغذائية، يتم استخدامها في تحضير أو تصنيع أو التعامل مع المواد الغذائية. ويجب أن تكون أسماء المكونات دقيقة ومُفصّلة كما ينبغي للتأكد من أنها ليست خاطئة أو مُضلّلة أو خادعة أو من المحتمل أن تكون مُضلّلة أو خادعة.

ويجب أيضاً ذكر المواد المساعدة على معالجة المواد الغذائية التي تحتوي على مُسببات الحساسية على المُلصق الغذائي. المواد المساعدة على معالجة المواد الغذائية هي مكونات يتم إضافتها إلى المواد الغذائية أثناء تحضيرها أو التعامل معها أو تصنيعها. ويمكن أن تشمل الزيوت التي يتم استخدامها أثناء الطهي والتي قد لا تكون مكوّناً مباشراً أو الطحين المُستخدم للمساعدة في تحضير أحد المواد الغذائية.

يتطلّب المعيار 1.2.3 من الأنظمة لصق تصريح على المُلصق إذا كانت المواد الغذائية تحتوي على:

- الكبريتيت المُضافة بتركيز 10 مليغرام لكل كيلوغرام أو أكثر (≤ 10 ملغ/كغ)
- الحبوب التي تحتوي على الغلوتين ومنتجاته - وهي القمح والجاودار والشعير والشوفان والحنطة بما في ذلك السلالات المهجنّة.
- القشريات
- البيض
- السمك
- الحليب
- الفول السوداني/الفسنق
- فول الصويا
- حبوب السمسم
- المكسرات (وهي لا تشمل جوز الهند)
- الترمس.

⁴ تستند المعلومات الواردة في صحيفة الحقائق هذه إلى المتطلبات الرئيسية لأنظمة معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا وقانون المواد الغذائية لعام 1984، كما هي في آذار/مارس 2019.

المواد الغذائية غير المُعبّأة

عندما لا يكون من المطلوب وضع ملصق على أحد المواد الغذائية المعروضة للبيع (على سبيل المثال، المواد الغذائية المصنوعة والمعبّأة في مكان بيعها، أو تلك التي يتم تعبئتها في حضور المشتري)، عندها يجب تقديم المعلومات حول المنتج مثل المكونات والمواد المُسببة للحساسية للمشتري عند الطلب إما شفهيّاً أو خطياً.

عندما يذكر الزبون بأن لديه متطلّبات غذائية (مثل المعاناة من حساسية الطعام أو عدم تحمّله)، فتقع عليكم المسؤولية القانونية لمساعدة الزبون من خلال تقديم معلومات دقيقة حول محتويات الأطعمة. ويجب عليكم تحديد ما إذا كانت أي مكونات تحتوي على مواد مُسببة للحساسية أو قد تحتوي على مواد مُسببة للحساسية. وهذا يعني أنه يجب على الموظفين دائماً التشاور مع المشرف عليهم أو الشيف/الطاهي حول وجود المواد المُسببة للحساسية في الأطعمة المعروضة للبيع لضمان توفير المعلومات الصحيحة.

إذا كانت إحدى المصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية تزعم بأن الطعام أو الوجبة الغذائية "خالية" من المواد المُسببة للحساسية أو أحد المكونات، فيجب على المصلحة التجارية التأكد من أن المنتج في الواقع "خالٍ" من هذا المكوّن. يجب على المصلحة التجارية أن تأخذ بعين الإعتبار المكونات وكيفية التعامل مع المكونات أو تحضيرها.

إذا كنتم لا تستطيعون ضمان بأن الوجبة الغذائية أو الطعام لم يتعرّضوا للتلوّث التبادلي أثناء الإنتاج أو التحضير عند الطلب، فيجب عليكم إعلام الزبون بذلك.

يمكن أن تتحمّل المصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية المسؤولية بموجب قانون المواد الغذائية لعام 1984 عندما لا يتوافق الطعام المعروض للبيع مع طلبات المشتري (القسم 14) أو عندما يتم وصف الطعام بشكل خاطئ مما يخلق انطباعاً خاطئاً حول طبيعة أو مواد الطعام (وهذا يشمل الإعلانات) (القسم 10A)

القول السوداني/الفسق والمكسرات ومنتجاتهم

صحيفة الحقائق 4 للمصالح التجارية التي تباع المواد الغذائية

معلومات حول: القول السوداني/الفسق والمكسرات.

على الرغم من اسمه، غير أن القول السوداني/الفسق ليس من المكسرات. بل هو جزء من عائلة البقوليات، والتي تشمل أيضاً البازلاء والفاصوليا والعدس وفول الصويا والتمرسم. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من حساسية من القول السوداني/الفسق أن يكون لديهم حساسية من المكسرات أيضاً والعكس صحيح.

في بعض الأحيان يتم تخزين القول السوداني/الفسق بالقرب من المكسرات، وقد يحدث التلوث التبادلي. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية من القول السوداني/الفسق، فإن العادة الأكثر أماناً هي تجنب جميع أنواع المكسرات. ويجب على الأشخاص الذين يعانون من الحساسية من المكسرات تجنب القول السوداني/الفسق لنفس السبب. ويجب أيضاً تجنب الأطعمة المُعدّة تجارياً ما لم يكن بإمكان المصلحة التجارية أن تؤكد بثقة عدم وجود بروتين القول السوداني/الفسق أو المكسرات في الطعام المعروض للبيع.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من الملصق الغذائي بانتظام لتحديد وجود القول السوداني/الفسق أو المكسرات ومنتجاتها في طعامكم والمكونات المستخدمة في طعامكم. هناك مجموعة متنوّعة من المكسرات، لذلك من المهم تحديد نوع المكسرات، حيثما أمكن ذلك.

ماذا عن جوز الهند؟

على الرغم من أن اسم جوز الهند يحتوي على كلمة "جوز"، إلا أن جوز الهند لا يرتبط بالمكسرات أو القول السوداني/الفسق.

لا يزال بإمكان العديد من الأشخاص الذين لديهم حساسية من القول السوداني/الفسق أو المكسرات تناول جوز الهند (ما لم يقل لهم طبيبه بعدم القيام بذلك). الحساسية تجاه جوز الهند غير شائعة، على الرغم من أن بعض الأشخاص قد يعانون منها.

تتضمن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على القول السوداني/الفسق ما يلي:

- وجبات الطعام الآسيوي
- السلع المخبوزة
- البسكويت (الحلو أو الجاف)
- المرق (مكعبات المرققة)
- حبوب الإفطار
- الكيكات/الكعكات
- الشوكولاتة
- النوجا
- ألواح الأطعمة الصحية
- البروتين النباتي المُنحلّ بالماء
- المتلجات/أيس كريم
- الكباب
- المرصبان
- الميوزلي
- المُنكّهات الطبيعية
- سلع المعجنات
- زبدة القول السوداني/الفسق
- زيت القول السوداني/الفسق (زيت أراكيس).
- برالين

- الصلصات (مثل جادو جادو، والبيستو، والساتاي)
- الحساء/الشورية
- صلصة السباغيتي
- رقائق السبرنغ رول
- الوجبات النباتية
- الزيت النباتي
- وبتون.
- تشمل المكسرات:

- اللوز
- الجوز البرازيلي
- الكاجو
- الكستناء
- البندق
- المكاديميا
- جوز البقان
- الصنوبر
- الفستق الحلبي
- جوز الشيا
- الجوز.

تتضمّن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على المكسرات ما يلي:

- أمارينو (ليكور اللوز)
- وجبات الطعام الآسيوي
- البسكويت (الخلو والجاف)
- حبوب الإفطار
- الكيكات/الكعكات
- الشوكولاتة
- الشوكولاتة التي يمكن دهنها
- فرانجيليكو (ليكور البندق)
- صلصة اللحم
- ألواح الأطعمة الصحية
- المثلجات/أيس كريم
- المرصبان
- الميوزلي
- النوجا
- برالين
- الصلصات (مثل البيستو).

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنّبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

البيض ومنتجات البيض

صحيفة الوقائع 5 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: البيض.

على الرغم من الاعتقاد السائد، فإن بروتين البيض يحتوي على أقل كمية مطلوبة لإحداث تفاعلات تحسسية مقارنة مع المواد المسببة لحساسية الطعام الأخرى. معظم الأشخاص الذين لديهم حساسية من بيض الدجاج لديهم أيضاً حساسية من البروتينات المماثلة الموجودة في بيض الطيور الأخرى، مثل بيض البط، ويجب ألا يستهلكوا أي نوع من البيض.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من الملصق الغذائي بانتظام لتحديد وجود البيض أو منتجات البيض في طعامكم والمكونات المستخدمة في طعامكم.

يتم تصنيف البيض ومنتجات البيض على النحو التالي:

- albumen/albumin (الزلال)
- albuminate (الألبومين)
- egg lecithin (ليسيثين البيض)
- egg powder (مسحوق البيض)
- egg solids (جوامد البيض)
- egg white (بياض البيض)
- egg yolk (صفار البيض)
- globulin (الجلوبيولين)
- livetin (ليفيتين)
- lysozyme (الليزوزيم) (أنزيم مصنوع من بياض البيض)
- ovalbumin (ألبومين البيض)
- ovomucin (أوفوموسين)
- ovomucoid (مُخاطاني البيض)
- ovovitellin (فيتيلين)
- silici (السيلييسي)
- vitellin (الفيتيلين)
- البيضة الكاملة.

تتضمن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على البيض ما يلي:

- خبز اللوز
- العجين السائل (الفتائر، البيكليت)
- البسكويت
- البريوش
- خلطات الكيك/الكعك
- عجينة الشو (عجينة يصنع منها الإكلير)
- شوربة صافية
- المنتجات المغلفة بفتات الخبز (لحوم الضلع، وبارميغانا)
- الكسترد
- خلطات الحلويات
- دونات
- التتبيلات/الصلصة المرتكزة على البيض (الأولي، والمايونيز، والرز)
- نودلز البيض

- الصلصات المرتكزة على البيض (هولنديز، والبيرنيز)
 - الخبز الإفرنجي أو المعجنات المُغطاة بطبقة لامعة
 - الهامبرغر، وريسولز/الكفتة، وميتلوف/رغيف اللحم
 - اللحوم الهلامية
 - حلوى المعكرون
 - المشروبات المصنوعة من المولت
 - مارشمالو/حلوى الخطمي
 - المرينغ/يافلوفا
 - الموس
 - العجة
 - البودينغ
 - الكيش
 - النقانق
 - قطع الكيك (هادجهوغ/قطع الشوكولاتة والبسكويت و قطع الكيك بالليمون)
 - السوفليه/النفخة
 - بسكويتات الوفل
 - الخمور/النبيذ (مختارة).
- هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

الأسماك والقشريات ومنتجاتها

صحيفة الحقائق 6 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: الأسماك والقشريات.

يُميّز المتخصصون بالحساسية بين الأسماك والقشريات (والتي يُشار إليها أحياناً باسم المحار)، وتفصل الأنظمة أيضاً بين هذه المواد المُسببة للحساسية.

تشمل المجموعات الرئيسية للأسماك والقشريات التي يمكن أن تؤدي إلى تفاعلات تحسسية ما يلي:

- الأسماك الحشوية أو ذات الزعانف (على سبيل المثال، السلمون، والقُد، والأسقمري، والسردين، والرنجة، والأنشوفة، والتونة، والتراوت، والحدوق، والجنجوري)
- القشريات (مثل الجمبري/القرديس، والروبيان، والكرنند، والسلطعون، وجراد المياه العذبة، واليايبس، والمارون)
- الرخويات (على سبيل المثال، المحارات الصدفية، والأبالوني/أذن البحر، والجنجولفي والمحار، وبلح البحر)
- رأسيات القدم (مثل الأخطبوط والحبار والسبيدج والكالاماري)
- بطنيات القدم (مثل البزاقات البحرية والقواقع).

إذا قال أحد الزبائن أن لديه حساسية تجاه الأسماك أو القشريات أو المأكولات البحرية أو عدم تحملها، فمن المهم أن تسألوا عن نوع الأطعمة البحرية التي لديه حساسية تجاهها.

إن الروائح الناجمة عن طهي الأسماك أو القشريات وحدها قد تؤدي إلى تعرّض بعض الزبائن الذين يعانون من حساسية بالغة لتفاعل تحسسي.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من المُلصق الغذائي بانتظام لتحديد وجود الأسماك أو القشريات ومنتجاتها في طعامكم والمكونات المستخدمة في طعامكم.

تتضمّن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على الأسماك والقشريات ما يلي:

- الوجبات والأطعمة الآسيوية
- البلاشان (معجون الجمبري/القرديس)
- البويلايبس/حساء السمك
- تنبيلة/صلصة سلطة السيزر
- زيت كبد سمك القد
- صلصة السمك
- فوريكافي
- الجيلاتين
- لاكسا أو معجون لاكسا
- نام بلا (صلصة السمك التايلاندية)
- صلصة المحار
- البسكويت الهش المصنوع من الجمبري/القرديس
- الساشيمي أو السوشي
- المأكولات البحرية المُصنّعة (السوريمي، وأصابع السلطعون)
- تمبورا
- توم يام أو معجونة توم يام
- صلصة ويرشستر

تتضمّن المضافات الغذائية التي يمكن أن تحتوي على الأسماك والقشريات ما يلي:

- Alginic acid 400 (حمض الجنيك)
 - Sodium alginate 401 (ألجينات الصوديوم)
 - Potassium alginate 402 (ألجينات البوتاسيوم)
 - Ammonium alginate 403 (ألجينات الأمونيوم)
 - Calcium alginate 404 (ألجينات الكالسيوم)
 - Propylene glycol alginate 405 (ألجينات البروبيلين جليكول)
 - Agar 406 (أجار)
 - Carrageenan 407 (كاراجينان)
 - Disodium-5'-inosinate 631 (ثنائي الصوديوم-5'-إينوزينات).
- هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنّبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

الحليب ومنتجات الحليب

صحيفة الحقائق 7 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: الحليب.

تحتوي مجموعة متنوعة من الأطعمة على الحليب ومنتجات الحليب ويتم استخدام الحليب ومنتجاته أحياناً كمكوّن في بعض المنتجات التي لا تركز على مشتقات الحليب (على سبيل المثال، مسحوق حليب جوز الهند). يعاني بعض الأشخاص من حالة عدم تحمل الحليب، ولكنهم لا يعانون من الحساسية منه. ومن المهم التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من حالة عدم تحمل مادة اللاكتوز وأولئك الذين يعانون من حساسية تجاه بروتين الحليب.

ما هو اللاكتوز؟

اللاكتوز هو السكر الطبيعي الموجود في الحليب؛ وهو موجود في منتجات الحليب بكميات مختلفة. لا يستطيع الشخص الذي يعاني من حالة عدم تحمل اللاكتوز هضمه بسبب نقص أنزيم اللاكتاز في أمعائه الدقيقة. وقد تكون أعراض عدم تحمل اللاكتوز مشابهة لأعراض الحساسية من الحليب ولكنها لا تسبب التأق/الحساسية المفردة.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من الملصق الغذائي بانتظام لتحديد وجود الحليب أو منتجات الحليب في طعامكم والمكوّنات المستخدمة في طعامكم.

ويتم تصنيف بعض منتجات الحليب والحليب على النحو التالي:

- beverage whitener (مبيّض المشروبات)
- caseinate/casein (الكازينات/الكازين)
- milk powder (الحليب المُجفّف)
- milk solids (جوامد الحليب)
- skim milk powder (الحليب المُجفّف الخالي من الدسم)
- whey (مصل الحليب)
- whey powder (مصل الحليب المُجفّف)

تشمل بعض المنتجات الغذائية المشتقة من الحليب أو منتجات الحليب ما يلي:

- الزبدة
- مَخِيض الحليب
- الجبن
- الجبن الذي يمكن دهنه
- جبن كوتاج/الجبن المتخّن
- الكريم
- كريم فريش (الكريمة الطازجة أو الطرية)
- الحليب المبخر/المكثف المحلّى
- جيلاتو
- السمن
- المتلّجات/أيس كريم
- حليب الأطفال الصناعي/فورمولا
- مشروبات الحليب (الشوكولاتة الساخنة، وميلك شايك، وبعض المشروبات بطعم القهوة)
- القشدة الحامضة
- اللبن/الزبادي.

تتضمّن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على منتجات الحليب ما يلي:

- مبيّض المشروبات
- البسكويت
- الشوكولاتة
- حليب جوز الهند أو حليب جوز الهند المُجفّف
- الملوّنات والمنكّهات الطبيعية
- الأطعمة المُعلّفة بفتات الخبز
- صلصات الحلويات
- عصير/مشروبات الفاكهة
- صلصة المعكرونة
- الأطعمة المُصنّعة
- المارجرين/السمن النباتي
- الحليب بالشوكولاتة
- معظم الحلويات
- خلطات الشوربة/الحساء.

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكوّنات التي يجب تجنّبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

الصويا ومنتجات الصويا

صحيفة الحقائق 8 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: فول الصويا.

فول الصويا هو جزء من عائلة البقوليات، والتي تشمل أيضاً البازلاء والفاصوليا والعدس والفول السوداني/الفتق والترمس.

يستطيع معظم الأشخاص الذين لديهم حساسية من فول الصويا استهلاك زيوت فول الصويا المكررة بالكامل بأمان وكذلك soy lecithin (ليسيثين الصويا) (322)، والذي يتم استخدامه عادة كمضاف غذائي بسبب خصائص الاستحلاب التي يتحلّى بها.

يجب تجنّب "الزيوت الذواقة"، والتي قد تم تصنيعها باستخدام طرق الضغط البارد أو الطارد أو البثق. "فالزيوت الذواقة" ليست مكررة للغاية ويمكن أن تحتوي على محتوى بروتيني مشابه لدقيق فول الصويا، مما يجعلها غير مناسبة للأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه فول الصويا.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من المُلصق الغذائي بانتظام لتحديد وجود الصويا أو منتجات الصويا في طعامكم والمكوّنات.

تشمل بعض منتجات الصويا:

- خثار حليب الصويا
- ادامامي
- البروتين النباتي المُنحلّ بالماء
- ميسو
- علب رش الزيت
- بعض الصلصات الآسيوية
- معجون فول الصويا
- دقيق الصويا
- بروتين الصويا
- صلصة الصويا
- الصويا
- تيمبي
- بروتين نباتي مركب (TVP)
- التوفو.

تتضمّن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على الصويا ما يلي:

- السلع المخبوزة
- العجين السائل
- الخبز
- الخرنوب
- الحبوب
- الشوكولاتة
- البسكويت بالشوكولاتة
- الحلويات
- خلطات الحلوى
- الحليب المُجفّف المصنوع من المولت
- المارجرين/السمن النباتي

- الحليب المُجفّف
- الزيت
- النّفانق
- خبز التاكو

• الصموغ النباتية (مثل صمغ الزانثان).

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكوّنات التي يجب تجنّبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

بذور السمسم ومنتجات السمسم

صحيفة الحقائق 9 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: بذور السمسم.

إن بذور السمسم موجودة في العديد من المنتجات الغذائية المُصنَّعة. لدى السلع المخبوزة (خاصة المنتجات غير المعبأة)، مثل الخبز، مخاطر أعلى للتلوث التبادلي لبذور السمسم لأنه قد يصعب السيطرة على البذور ويمكن أن تبقى على المعدات، مثل الحاويات، إن لم يتم أخذ الحذر.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من المُلصق الغذائي بانتظام لتحديد وجود بذور السمسم أو منتجات بذور السمسم في طعامكم والمكونات المستخدمة في طعامكم. قد يتم تعريف السمسم بأسماء أخرى في قائمة المكونات، وبعضها مذكور أدناه.

تشمل بذور السمسم ومنتجات السمسم ما يلي:

- benne (بين (بذور بين، بنيسيد))
- gingelly seeds (بذور السمسم الهندي)
- gingelly oil (زيت السمسم الهندي)
- gomasio/gomashio (ملح السمسم)
- halva/halvah (الحلاوة الطحينية)
- hommus/hummus (الحمص)
- furikake (فوركيكي (توابل يابانية))
- sesame flour (طحين السمسم)
- sesame oil (زيت السمسم)
- sesamol (سيسامول)
- sesamolina (السيسامولين)
- sesamum indicum (السمسم الهندي)
- sim sim (سيم سيم)
- tahini/tahina (طحينة)
- Indian til (سمسم هندي).

تتضمن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على بذور السمسم ما يلي:

- الأطعمة الآسيوية
- منتجات المخابز
- فئات الخبز
- الحبوب
- البسكويت الهش غير المُحلى
- الأطعمة المُعلَّفة بفئات الخبز
- خلطات للغمس
- التتبيلات/الصلصة
- الأعشاب
- المارجرين/السمن النباتي
- خلطات النقع/تتبيلات اللحوم
- أطعمة شرق أوسطية
- ألواح الأطعمة الصحية
- باتيه

- بريٲزِيل (قَطع البسكويٲ المُمَلَّحة)
- اللُحوم المُمَصَّنعة والنقائق
- التوابل
- الحساء/الشوربة
- خلطات التوابل (مثل الدقه)
- الأَطعمة التي يمكن دهنها
- تيمبي
- البرغر النباتي
- الزيت النباتي.

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنُّبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

الترمس ومنتجات الترمس

صحيفة الحقائق 10 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: الترمس.

ينتمي الترمس إلى عائلة البقوليات مثل البازلاء والفاصولياء/الفاصولياء والفول وفول الصويا والفول السوداني/الفسنق. ويمكن استخدام الترمس، ومنتجاته مثل دقيق الترمس، بشكل شائع في مجموعة واسعة من الأطعمة مثل الخبز وخطات الخبز والمافين/فطيرة مسطحة ومدوّرة. يحتوي الترمس على نسبة عالية من البروتين ويمكن استخدامه لإضافة بُنية وقوام للأطعمة. والترمس بطبيعته خالي من الغلوتين ويمكن استخدامه كبديل لدقيق القمح أو دقيق آخر يحتوي على الغلوتين.

يجب أن تكونوا دائماً حذرين وأن تتحققوا من المُلمص الغذائي بانتظام لتحديد وجود الترمس أو منتجات الترمس في أطعمتكم والمكوّنات المستخدمة في طعامكم.

يتم تصنيف بعض منتجات الترمس والترمس على النحو التالي:

- lupin (الترمس)
- lupin bran/fibre (نخالة/ألياف الترمس)
- lupin flakes (رقائق الترمس)
- lupin flour (دقيق الترمس)
- lupin kernel (بذور الترمس)
- lupine (نبته الترمس)
- lupini bean (حبوب الترمس)
- lupinus (نبته الترمس)
- white lupin or lupinus albus (الترمس الأبيض أو ترمس ألبوس)
- yellow lupin or lupinus luteus (الترمس الأصفر أو ترمس لوتوس).

تتضمّن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على الترمس ما يلي:

- المنتجات المخبوزة (الخبز والمافين/فطيرة مسطحة ومدوّرة)
- الأطعمة المُعلّفة بالعجين السائل
- البسكويت
- الحبوب
- التوابل
- الحلويات
- الأطعمة سهلة التحضير
- الكريعات
- الكريب
- الأطعمة المُعلّفة بفتات الخبز
- المنتجات الخالية من الغلوتين
- ميسو
- النودلز
- تيمبي
- التوفو
- النقانق
- الرقائق/وايفر
- بسكويتات الوفل
- اللبن/الزبادي.

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

الحبوب التي تحتوي على الغلوتين

صحيفة الحقائق 11 للمصالح التجارية التي تباع المواد الغذائية

معلومات عن: الحبوب - الغلوتين.

الغلوتين هو البروتين الرئيسي الموجود في منتجات الحبوب مثل القمح والجاودار والشعير والشوفان والحنطة.

يسمى مرض الاضطرابات الهضمية أيضاً "بعدم تحمل الغلوتين" أو "عدم تقبل الغلوتين". يعاني ما يقدر بنحو واحد من أصل 70 أسترالي من مرض الاضطرابات الهضمية.⁵ لا يستطيع الأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية على هضم الغلوتين، وإذا تم استهلاكه، فهو يمكن أن يتسبب في تلف بطانة الأمعاء الدقيقة. وتشمل الأعراض عادةً القناة الهضمية، مثل القيء والانتفاخ والإسهال، ولكنها لا تسبب التأق/الحساسية المفرطة.

العلاج الوحيد لمرض الاضطرابات الهضمية هو اتباع نظام غذائي صارم خالٍ من الغلوتين مدى الحياة.

ما هو "free-gluten" (المنتجات الخالية من الغلوتين)؟

يتم تعريف المنتجات الخالية من الغلوتين في أنظمة معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا على أنها المنتجات التي لا تحتوي على الغلوتين الذي يمكن الكشف عنه (باستخدام طرق الاختبار الحالية). وهذا يعني أن الشركات التي تنتج المنتجات الخالية من الغلوتين يجب أن تتخذ جميع الاحتياطات اللازمة لتجنب التلوث التبادلي خلال جميع مراحل إعداد المواد الغذائية وتقديمها، بما في ذلك مراجعة ملصقات المكونات بشكل شامل بانتظام للتأكد من عدم وجود مصادر الغلوتين وضمان عدم تغيير المكونات.

تتضمن بعض المكونات التي تحتوي على الغلوتين ما يلي:

- بايكنغ باوذر
- حبوب الإفطار (سيريال)
- برغل
- دقيق الذرة (مُحضّر)
- القمح المجروش المُشتق من المولت
- ماتزو (خبز فطير)
- الشوفان المجروش
- الجاودار
- السميد
- صلصة الصويا (من القمح).

تتضمن بعض الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على الغلوتين ما يلي:

- العجين السائل لقلي الأطعمة
- البسكويت
- الخبز
- الكيكات/الكعكات
- الطاجن
- الحلويات
- المنتجات المُغلّفة بفتات الخبز (لحوم الضلع، وبارميجانا)
- الأطعمة المكسوة بالخليط المُتفتت
- الكسترد
- الجبن المبشور

⁵ <https://www.coeliac.org.au> Coeliac Australia Coeliac Disease، تم الاطلاع عليه في آذار/مارس 2019.

- النوكي
- صلصة اللحم
- الهامبرغر، وريسولز/الكفتة، وميتلوف/رغيف اللحم
- خليط السكر البودرة
- خل الشعير
- النودلز
- الفطائر
- المعكرونة
- المعجنات (سبرينغ رولز، وسمبوسة، وديم سيمز)
- أصناف المعجنات
- حشوات الفطيرة
- الخبز العربي
- اللحوم المُصنَّعة (اللحوم الجاهزة والنقانق)
- البودينغ
- الصلصات
- سكونز (كعك مسطح)
- السكوتش والويسكي
- الحساء/الشوربات
- الحشوة (في اللحوم المشوية)
- بسكويتات الوفل
- الخبز المُسطح (روتى، وبوريتو).

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنّبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

الكبريتيت المُضافة (10ملغ/كغ أو أكثر)

صحيفة الحقائق 12 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: الكبريتيت.

تتمثل الوظيفة الرئيسية للكبريتيت في الحفاظ على الطعام ومنع التفاعلات التي تحوِّله إلى اللون البني. وتؤدي الكبريتيت إلى إبطاء الكائنات الحيّة الدقيقة التي يمكن أن تُفسد الأطعمة ويمكن إضافتها إلى الفاكهة والخضار لمنع تحوّلها إلى اللون البني بمجرد تقطيعها أو تقشيرها.

يجب أن تعلن المُلصقات الموجودة على المواد الغذائية المُعبأة عن الكبريتيت المُضافة عند وجودها عند مستويات 10 مليغرام لكل كيلوغرام أو أكثر، كما هو محدد في أنظمة معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا.

تحديد الكبريتيت

يمكن أن توجد الكبريتيت في العديد من المواد الغذائية ويتم تمييزها بشكل عام باستخدام رقم تعريف الطعام الخاص بها. ابحثوا عن الأرقام التالية على مُلصقات المواد الغذائية:

- Sulphur dioxide 220 (ثاني أكسيد الكبريت)
- Sodium sulphite 221 (كبريتيت الصوديوم)
- Sodium bisulphite 222 (بيسلفيت الصوديوم)
- Sodium metabisulphite 223 (ميتابيسلفيت الصوديوم)
- Potassium metabisulphite 224 (ميتابيسلفيت البوتاسيوم)
- Potassium sulphite 225 (كبريتات البوتاسيوم)
- Potassium bisulphite 228 (بيسلفيت البوتاسيوم).

ملاحظة: يُمنع استخدام **Calcium sulphite 226 (كبريتيت الكالسيوم)** و **Calcium hydrogen sulphite (كبريتيت الهيدروجين الكالسيوم)** في المواد الغذائية في أستراليا.

يمكن العثور على الكبريتيت بكميات مختلفة في:

- الفاكهة المُسكرة/المعسولة
- نشا الذرة
- سائل النشا المُركّز
- جوز الهند المجفّف
- الفاكهة المجفّفة
- منتجات البطاطا المجفّفة (البطاطس المهروسة الفورية)
- منتجات البطاطا المُجمدة
- سلطات الفاكهة
- المواد المُضافة على الفاكهة
- عصير العنب
- المرق والصلصات
- المربى
- عصير الليمون والجير (غير مجمّد)
- شراب القيقب المُركّز
- دبس السكر
- البكتين
- الطعام المخلّل
- الملفوف المخلّل

- عصير الملفوف المخلل
- النقانق
- المأكولات البحرية والمحار
- اللحم الجاهزة
- النبيذ
- خل النبيذ.

هام: القوائم أعلاه ليست قوائم كاملة بالأطعمة والمكونات التي يجب تجنبها. صُممت صحيفة الحقائق هذه كدليل فقط.

التلوث التبادلي

صحيفة الحقائق 13 للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

معلومات عن: الفول السوداني/الفسق، والمكسرات، والبيض، والسمك، والقشريات، والحليب، وفول الصويا، وبذور السمسم، والترمس، والحبوب - الغلوتين، والكبريتيت.

ما هو التلوث التبادلي؟

يمكن أن تظهر المواد المُسببة للحساسية في الأطعمة التي لا تكون موجودة فيها بشكل طبيعي. ويحدث هذا عندما يتم نقل المواد المسببة للحساسية عن طريق الخطأ من طعام آخر. ويُعرف هذا بالتلوث التبادلي ويمكن أن يحدث أثناء تصنيع أو معالجة أو تخزين أو التعامل مع الطعام.

كيف يحدث التلوث التبادلي؟

يمكن أن تبقى المواد المُسببة للحساسية في معدات المطبخ أو آلات المصانع، وعلى الأسطح أو في مناطق تخزين المواد الغذائية أو الأمكنة التي يتم التعامل معها عندما لا يتم اتباع ممارسات سلامة المواد الغذائية. ومصدر آخر شائع للتلوث التبادلي هو عندما لا يلتزم الأشخاص الذين يتعاملون مع المواد الغذائية بممارسات النظافة الجيدة وتقنيات التنظيف المناسبة.

من المهم الملاحظة بأن الطهي لا يزيل أو يقضي على البروتينات المُسببة للحساسية في الطعام - ولا يمكنكم التخلص من المواد المسببة للحساسية من خلال طهي الطعام.

وسائل لتقليل احتمال حدوث التلوث التبادلي للمواد المسببة للحساسية

- افهموا بوضوح ما يطلبه منكم الزبون. اطرحوا عليه الأسئلة لفهم متطلباته بشكل أفضل.
- قوموا بإدارة طرق إعداد الطعام والطعام المعروض لمنع التلوث التبادلي من الأطعمة التي تحتوي على المواد المسببة للحساسية (على سبيل المثال، تخزين الطعام "الخالي من" الذي تم تحضيره مسبقاً في مكان منفصل لعرضه أو على الرف العلوي).
- حددوا ألوان مختلفة للمعدات لكل مادة مُسببة للحساسية (على سبيل المثال، خصّصوا الألوان لمعدات التقديم، وحاويات التخزين).
- حددوا بوضوح الوجبات أو المنتجات الخالية من المواد المُسببة للحساسية (على سبيل المثال، الصحن الملونة بألوان مختلفة أو تلك بأشكال مختلفة أو الملصقات الملونة أو البطاقات اللاصقة للمكونات).
- قوموا بإجراء تدريب منتظم للتوعية بالمواد المسببة للحساسية للموظفين للتحقق من معرفتهم وفهمهم للمواد المُسببة للحساسية (على سبيل المثال، ما هي المواد المُسببة للحساسية والمكونات الموجودة في الأطعمة التي يتم تقديمها، وما الذي يحدث عندما يقوم الزبون بإبلاغهم عن معاناته من حساسية الطعام وعدم تحمّله).
- استخدموا بطاقات الوصفات العادية لمنع تغيير الوصفات التي قد تحدّ من مقدرة الموظفين على الإجابة على الاستفسارات حول المواد المسببة للحساسية بدقة.
- احمّلوا الوجبات الخالية من المواد المسببة للحساسية بشكل منفصل عن الوجبات التي تحتوي على المواد المسببة للحساسية.
- قوموا بمراجعة احتواء المنتجات الجديدة التي يتم إضافتها إلى القائمة على المواد المُسببة للحساسية وتأثيرها على المنتجات الحالية الموجودة على القائمة. تأكدوا من إبلاغ جميع موظفيكم في حال حدوث أي تغييرات.
- حضّروا الأطعمة أو الوجبات الخالية من المواد المسببة للحساسية، بعيداً عن مناطق التحضير العادية أو في مكان منفصل عنها (حيثما أمكن).
- نظفوا الأسطح والمعدات جيداً قبل تحضير وجبة خالية من المواد المسببة للحساسية.
- تأكدوا من أن الموظفين الذين يتعاملون مع المواد الغذائية يتمتعون بمستوى عالٍ من النظافة الشخصية قبل وأثناء إعداد وجبة خالية من المواد المسببة للحساسية (على سبيل المثال، غسل اليدين، وارتداء المنزر النظيف).
- قوموا بتخزين المكونات التي تحتوي على المواد المسببة للحساسية "المماثلة" معاً (على سبيل المثال، المكونات التي تحتوي على الحليب) وعلى الرفوف السفلية.
- تأكدوا من أن عبوات المكونات سالمة ومُغلقة بإحكام (ومُخصّصة، حيثما أمكن).

• قَدِّمُوا مَعْلُومَاتٍ دَقِيقَةً عَنِ الطَّعَامِ وَجَمِيعِ المَكُونَاتِ لِمُوظِفِكُمْ لِيُشِيرُوا إِلَيْهَا عِنْدَ تَقْدِيمِ الطَّعَامِ أَوْ عِنْدَمَا يُسْأَلُ الزَّبُونُ عَنِ أَيِّ مَكُونٍ أَوْ مَادَّةٍ مُسَبِّبَةٍ لِلحَسَاسِيَّةِ (عَلَى سَبِيلِ المِثَالِ، مَجْلَدُ مَعْلُومَاتٍ عَنِ القَائِمَةِ).

هَام: القَائِمَةُ أَعْلَاهُ لَيْسَتْ قَائِمَةً كَامِلَةً بِاعتِبَارَاتِ الحُدُودِ مِنْ مَخَاطِرِ حُدُوثِ التَّلَوُّثِ التَّبَادُلِيِّ لِلْمَوَادِّ المُسَبِّبَةِ لِلحَسَاسِيَّةِ. لَا يُضْمَنُ تَنْفِيزُ هَذِهِ الإِقْتِرَاحَاتِ أَنَّ الأَطْعَمَةَ الَّتِي تُعَدُّونَهَا سَتَكُونُ خَالِيَةً مِنَ المَوَادِّ المُسَبِّبَةِ لِلحَسَاسِيَّةِ. صُمِّمَتْ صَحِيفَةُ الحَقَائِقِ هَذِهِ كدَلِيلٍ فَقَط.

المواد المُسبِّبة للحساسية وعدم تحمّل الطعام

المزيد من المعلومات والموارد للمصالح التجارية التي تبيع المواد الغذائية

[المكتب المتخصص بمسائل الحساسية \(Allergen Bureau\)](http://allergenbureau.net)
</http://allergenbureau.net>

[المنظمة الأسترالية للحساسية والتأق \(Anaphylaxis Australia Allergy and\)](https://allergyfacts.org.au)
</https://allergyfacts.org.au>

[الجمعية الأسترالية للمناعة السريرية والحساسية \(Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy\)](https://www.allergy.org.au)
</https://www.allergy.org.au>

[جمعية أمراض الاضطرابات الهضمية في أستراليا \(Coeliac Australia\)](https://www.coeliac.org.au)
</https://www.coeliac.org.au>

[برنامج DoFoodSafely التابع لدائرة الصحة والخدمات الإنسانية](http://dofoodsafely.health.vic.gov.au)
</http://dofoodsafely.health.vic.gov.au>

[الأبحاث والتعليم عن حساسية الطعام \(Food Allergy Research and Education\)](https://www.foodallergy.org)
</https://www.foodallergy.org>

[معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا - حساسية الطعام وعدم تحمل الطعام](http://www.foodstandards.gov.au/consumer/foodallergies/allergies/Pages/default.aspx)
<http://www.foodstandards.gov.au/consumer/foodallergies/allergies/Pages/default.aspx>

[معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا - ملصق حول ذكر المواد المُسبِّبة للحساسية على الملصقات الغذائية](https://www.foodstandards.gov.au/consumer/foodallergies/Pages/Allergen-labelling.aspx)
<https://www.foodstandards.gov.au/consumer/foodallergies/Pages/Allergen-labelling.aspx>

[معايير المواد الغذائية في أستراليا ونيوزيلندا - أنظمة معايير المواد الغذائية](http://www.foodstandards.gov.au/)
<http://www.foodstandards.gov.au/>

[الإسترأتينية الوطنية للحساسية، التدريب على المواد المسببة للحساسية، كل ما يتعلّق بالمواد المسببة للحساسية، تدريب الخدمات التي تقدّم المواد الغذائية](https://foodallergytraining.org.au)
</https://foodallergytraining.org.au>

[معهد عدم تحمل الطعام في أستراليا \(The Food Intolerance Institute of Australia\)](http://www.foodintol.com)
<www.foodintol.com>

[قانون المواد الغذائية لعام 1984 \(فيكتوريا\) \(Food Act 1984 \(Vic\)\)](http://www.legislation.vic.gov.au)
</http://www.legislation.vic.gov.au>

[قانون الصحة والعافية العامة لعام 2008 \(فيكتوريا\) \(Public Health and Wellbeing Act 2008 \(Vic\)\)](http://www.legislation.vic.gov.au)
</http://www.legislation.vic.gov.au>