ULKONA SYÖMINEN

Vaikka monissa ravintoloissa aletaankin olla tietoisia ruokaherkkyyksistä, hanki etukäteen mahdollisimman paljon tietoja, kun aiot syödä ulkona. Jos allergia on vaikea, on riskialtista vain ilmaantua tavalliseen tapaan allergiasi tai intoleranssisi vakavuuden mukaan.

**OVATKO HE VALMIITA OLEMAAN AVUKSI?**

Hyvä merkki ravintolan auttamishalukkuudesta on, että se sallii asiakkaan tuoda erikoisruokaa ravintola-annoksen ohessa nautittavaksi. Jos listalla on ansoja, kuten Toast Melba, [https://en.wikipedia.org/wiki/Melba\_toast](6%20ULKONA%20SYÖMINEN%206.docx) pateen kera, etkä voi syödä vehnää, pyydä saada tuoda omaa gluteenitonta leipää, niin että voit silti nauttia ravintolan pateeta. Hyvä ravintola on mielissään siitä, että olet valmis menemään niin pitkälle saadaksesi nauttia heidän ruoastaan.

YSTÄVYSTY JA VAIKUTA IHMISIIN

Kukaan ei halua joutua selittämään tilaansa joka kerta. Osoita avuliaille henkilöille ystävällisyyttä kahvilassa, ruokalassa, kaupassa tai missä tahansa heitä kohtaatkin; se tuottaa tulosta.

KÄY PAIKALLA

Jos olet järjestämässä juhla-ateriaa, liikelounasta tai ateriaa isommalle ryhmälle, älä tee sitä pelkästään puhelimitse, vaan käväise paikan päällä hiljaisena aikana. Älä ole turhan pidättyväinen; kampaajankin kanssa voi suunnitella kampausta etukäteen, eikä ole mitään syytä, miksi ravintola ei antaisi mahdollisuutta samaan. Selitä tarpeesi ja toivomuksesi päällikölle, niin vältät hämmentäviä kohtauksia aterian aikana.

PUHU OIKEALLE HENKILÖLLE

Älä kysy tarjoilijalta, miten ruoka on valmistettu, sillä tarjoilijat vain hakevat ruoan keittiöstä, eivät valmista sitä. **Puhu suoraan hänelle, joka tekee ruoan, ja selitä mitä tapahtuu, jos hän käsittää väärin**. Jos sinulla on keliakia tai anafylaktisen reaktion riski, kerro hänelle tarkalleen, miten vakavia seuraukset voivat olla pienestäkin määrästä kiellettyä ainetta. **Älä kuitenkaan suurentele suhteellisen lievää allergiaa tai intoleranssia, sillä siitä kärsivät ne, jotka on todella otettava vakavasti.** Jos ostat, valmista ruokaa tiskiltä tai ruokakojusta, varmista että puhut henkilön kanssa, joka on tehnyt ruoan.

**ILMOITA ETUKÄTEEN**

Jos ravintola-annosta on muokattava, ota selvää, onko ruoka vasta valmistettua ja mitä pakattuja aineksia se sisältää. Pyydä nähdä jalostettujen ainesten pakkausmerkinnät. Anna yksityiskohtaista tietoa kyseessä olevasta allergeenista. Jos ravintola on valmis muokkaamaan annoksiaan, keskustele ruoan käsittelystä, aineksista ja riskitekijöistä. Jos reagoit olemattoman pieniin määriin allergeenia, tähdennä henkilökunnalle, että he eivät voi noukkia ongelmallista ainesosaa pois valmiista ruoasta, sillä siitä jää ruokaan jäämiä.

TARKISTA RISTIKONTAMINAATIO

Tämä on yhtä tärkeää ravintolassa kuin kotona, jos reaktioon riittää hyvin pieni määrä ainetta. Ruoan hitusia voi siirtyä lautasten, ruokailuvälineiden ja käsien välityksellä. Tarkista, ripotteleeko kokki pähkinät tai juuston käsin vai miten hän kaulii taikinan. Grilleissä, leivänpaahtimissa ja paistinpannuissa on jäämiä siitä, mitä niissä on edellisen kerran valmistettu.

OLE AVOIMIN MIELIN

Ruokaintoleranssi on loistava tekosyy tutkia ja kokeilla uusia ruokia ja keittiöitä. Uudet kulinaariset löydöt ja lempiruoat ovat yliherkkyyspilven kultareunus.