

Does Your Child Have Food Allergies?

You Can Eat Out Safely!



GET READY...

Call the restaurant ahead of time to see how they can meet your needs.

GET SET...

Take along allergy medications.

GO...

Order Allergen-Free Meals

Tell the server about the food allergy.

Ask about ingredients and food preparation.

Make sure the chef knows about the allergy.

Help Keep Meals Allergen-Free

Keep meals simple — allergens often hide in sauces, soups, and dressings.

Beware of deep-fried foods — oil may contain allergens from other foods.

Ask the kitchen to start fresh — clean hands, gloves, workspace, utensils, pans, and dishes.

Ask Before You Eat: Were Meals Kept Allergen-Free?

Confirm that the meal served was prepared as requested.

Ask for a fresh meal if there are any doubts.

Enjoy an allergen-free meal every time!

Get more information: <https://go.rutgers.edu/1cx20tup>



RUTGERS

School of Environmental and Biological Sciences

¿Tiene su hijo alergias alimentarias?

Usted puede comer fuera de casa con confianza.



¿LISTO...?

Llame al restaurante antes de llegar para ver si pueden acomodar a sus necesidades.

PREPÁRASE...

Traiga su medicina para alergias alimentarias.

ADELANTE...

Pida comidas libres de alérgenos

Infórme al camarero que su hijo tiene alergias alimentarias.

Pregúntele cuales son los ingredientes y como se prepara la comida.

Asegúrese que el cocinero sepa que su hijo tiene alergias alimentarias.

Precauciones para preparar comidas libres de alérgenos.

Prepare comidas simples- alérgenos muchas veces esconden en las salsas, sopas, y aderezos.

Cuidado con la comida frita – el aceite puede tener alérgenos de otras comidas.

Pregunte al personal de la cocina de empezar correctamente – que se laven las manos, que mantengan los guantes, el espacio de trabajo, los utensilios, las cazuelas, y los platos limpios.

Antes de comer, pregunta si: ¿las comidas han sido preparadas libres de alérgenos?

Confirme que la comida que le están sirviendo ha sido preparada como usted ha pedido.

Pida otra comida si usted duda.

¡Aproveche de las comidas libres de alérgenos cada vez que salga!

Para más información: <https://go.rutgers.edu/1cx20tup>



RUTGERS

School of Environmental and Biological Sciences