

# Does Your Child Have Food Allergies?

You Can Feel More Confident Leaving Them In the Care of Others.



## GET READY...

### Write An Action Plan

- List foods your child cannot eat.
- Make a list of safe snack choices.
- Describe how your child reacts to food allergens.
- Outline steps to take in case of a reaction.
- List emergency contacts.

## GET SET...

### Share Action Plan With Those Caring For Your Child

- Review plan with school nurses, administrators, teachers, and cafeteria staff.
- Tell family, sitters, coaches and other parents about the plan.
- Answer any questions and offer resources.

### Educate Your Child

- Teach your young child to ask before eating — "Is this safe for me?"
- Help your older child learn how to select safe foods.
- Teach your child to alert an adult right away if feeling sick after eating.
- Consider giving your child a medical alert bracelet.



## GO...

Be certain your child's caregiver understands the action plan.

Make sure the caregiver knows how to reach you.

Enjoy your day!

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



RUTGERS

School of Environmental and Biological Sciences

# ¿Tiene su hijo alergias alimentarias?

## Usted tendrá más confianza dejándole con otras personas



### LISTO....

#### Hacer un plan de acción

Haga una lista de comidas que su hijo no puede comer.

Haga una lista de "snacks" que puede comer.

Describa el tipo de reacción que tiene a los alérgenos alimentarios.

Paso a paso escribe las medidas que tomar en caso de una reacción.

Apunte los contactos de emergencia.

### PREPÁRESE...

#### Comparte su plan de acción con los que cuidan a su niño

Repase su plan de acción con las enfermeras, los administradores, los maestros y el personal de la cafetería de la escuela.

Infórme a la familia, a la niñeras, a los entrenadores, y a otros padres del plan de acción.

Responda a todas las preguntas y ofrezca recursos.

#### Enséñe a su hijo

Enséñe a su hijo a pedir antes de comer- "¿Es esto seguro para mí?"

Ayude a un hijo mayor a seleccionar comidas sanas.

Enséñe a su hijo como advertir a un adulto inmediatamente si no se siente bien después de comer.

Contemple darle a su hijo una pulsera de alerta médica.

### ADELANTE...

Asegúrese con certeza que la niñera entiende el plan de acción.

Asegúrese que la niñera sepa como contactarse con usted.

¡Aproveche de su día!

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



RUTGERS

School of Environmental and Biological Sciences