

Keep Kids With Food Allergies Safe: They're Counting On You!

At Home – In Class – After School



Millions of children have food allergies.
Food allergies are a matter of life or death.
Tiny amounts of food allergens can kill.

GET READY...

Speak With Parents

- Listen carefully.
- Learn how to prevent food allergy reactions.
- Know the symptoms of food allergy reactions.
- Review steps to take in case of a reaction.
- Know how to reach parents in an emergency.

GET SET...

Serve Allergen-Free Foods

- Keep foods simple — allergens often hide in soups, dips, and homemade goodies.
- Check food labels for allergens every time — food products may change.
- Stop cross-contact — prepare foods with clean hands, workspace, utensils, pans, and dishes.

GO...

Keep Kids Safe

- Remind kids to ask before they eat — "Is this safe for me?"
- Keep kids from trading meals and snacks.
- Confine food to eating areas.
- Wash hands and eating areas after meals and snacks.
- Limit crafts that use food items.
- Act quickly if a child reports feeling sick after eating.

SPOT A REACTION

— Save a Life!

Symptoms appear within seconds to hours.
Symptoms range from skin rash to trouble breathing to death.

Get help right away — **CALL 911**

Any food can be an Allergen!

The most common food allergens are:

Tree Nuts & Peanuts



Milk Products



Soy



Wheat



Fish & Shellfish



Eggs



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



RUTGERS

School of Environmental and Biological Sciences

Mantenga a los niños con alergias alimentarias a salvo: ¡Ellos cuentan con usted!



En casa – en la escuela – en la guardería

Millones de niños tienen alergias alimentarias.

Alergias alimentarias, es una cuestión de vida o muerte.

Cantidades ínfimas de alérgenos alimentarios pueden matar.

LISTO...

Hable con los padres

Escuche con cuidado.

Aprenda a prevenir reacciones alérgicas.

Reconozca los síntomas de alergias alimentarias.

Revise paso a paso las medidas que tomar en caso de una reacción alérgica.

Asegúrese de poder encontrar a los padres si hay una urgencia.

PREPÁRESE

Servir comidas libres de alérgenos

Sirve comidas simples – alérgenos muchas veces esconden dentro los sopas, salsas, y comidas caseras.

Averigüe que el alérgeno no está presente en las etiquetas – revíselas cada vez, los alimentos pueden cambiar.

Evite el contacto con los alérgenos – lávese las manos, mantenga el espacio de trabajo, los utensilios, las cazuelas, y los platos limpios.

ADELANTE...

Mantengan a los niños a salvo

Recuerden a los niños de preguntar - ¿Es esto seguro para mí?

Impida a los niños que intercambian comidas o "snacks".

Confine comidas a áreas específicas para comer.

Lávese las manos y el sitio donde comieron después de una comida o un "snack".

Reaccione con rapidez si un niño no se siente bien después de comer.

RECONOZCA UNA REACCIÓN –

¡Salve una Vida!

Los síntomas pueden aparecer en segundos o hasta horas.

Los síntomas varían desde una erupción a la piel, dificultad para respirar, hasta la muerte.

Pida ayuda inmediatamente – ¡LLÁME A 911

¡Cualquier comida puede ser un alérgeno!

Los alérgenos alimentarios más comunes son:

Cacahuets y nueces



Productos lácteos



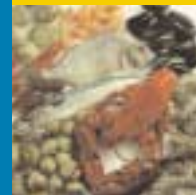
Soja



Trigo



Pescado y mariscos



Huevos



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



RUTGERS

School of Environmental and Biological Sciences