



Rules for elementary school without nuts

Reviewed February 28, 2019

Each year we welcome to our school children who have severe allergies to nuts.

It is, therefore, forbidden to bring any nuts/peanuts to our school. It is the responsibility of each parents to ensure that any food brought for snack, lunch or any classroom activities (including parties, field trips, etc.) has been carefully monitored to ensure that it does not contain any nuts/peanuts. In case of doubt, the school will remove the food and the parents will be notified immediately.

Families are involved and we are counting on you to ensure a nut-free/peanut-free environment in our school by carefully reading packaging labels and reminding your children never to share food with peers at school.

For reference, we have established a list of foods forbidden at school, as well as ideas for lunches, snacks and treats without nuts/peanuts. This regulation must be followed scrupulously. For allergic children, it's a matter of life and death.

It is forbidden to bring to school the following foods:

- Nutella
- Peanut butter or any other nut butter, including peanut butter-filled cookies/crackers
- Muesli bars and cookies and any other product indicating the presence of nuts in its ingredients
- Snack mixed with nuts, cereal bars with nuts or dried fruits with nuts
- Cereals containing nuts (ex: Honey Nut Cheerios)
- Nuts in salad
- Candy or cupcakes with nuts
- Nuts in bulk of any kind (peanuts, almonds, cashews, hazelnuts, walnuts, mixed nuts, pecans, pistachios, etc.)
- All paste containing nuts (almond paste)
- Almond milk



CONSULT THE LABELS:

It is the responsibility of each family to always check the food labels of the food you send to the school with your child(ren).

1. If it indicates that peanut or traces of nuts are present in the food, that food is not allowed.
 - Remember that manufacturing processes are evolving and that a food that was suitable and accepted, may no longer be. It is therefore important to read the ingredient labels every time you buy food.

1. If it says "may contain peanuts or nuts," the food **MUST NOT** be brought to school.
 - Examples: cereal bars *Quaker S'mores flavor may contain traces of peanut.*

Approved snacks and sweets ideas:

- Fresh fruit
 - Vegetables
 - Yogurt plain or with fruits
 - Fruit paste
 - Apple sauce
 - Hard eggs
 - Chocolate/Vanilla Puddings
 - Tortilla chips with salsa
 - Greek Yogurt 0% or low-fat
 - Cheese or cheese sticks
 - Canned Fruits in syrup
 - Teddy Grahams cookies
 - Jell-o
 - Soy Butter
 - Graham crackers
 - Bagel and cream cheese
 - Saltine crackers
-
- It is imperative that this rule be known by every member of the family that prepare the lunch box/snacks of your child(ren) on days you are not available to do it yourself: grandparents, baby sitter, friends, etc.
 - Lunch monitors, teachers and the nurse have the authority to control and remove any food they suspect might contain nuts at any time of the day.
 - Students who suspect that peanuts or nuts are present in their snack or lunch should inform an adult.
 - If a food contains peanuts or nuts, it will be removed and the child will not be allowed to eat it.
 - After the first incident, the parents of the student carrying nuts/peanuts will be informed by phone or email and be reminded of our Nut Free Policy.



- After the second incident, the parents will be convoked by the school director and they will be asked to sign the School Policy again.
- If a third incident occurs an exclusion from the school will be considered

Be careful, this Policy for a school without nuts/peanuts should not create a false sense of security. Staff, parents and students must remain vigilant. All allergies must be reported to the Nurse in order for a PAI to be put in place.



Règlement pour une école sans fruits à coque ni arachide

Cette année, nous accueillons à l'école un certain nombre d'enfants ayant une sévère allergie aux fruits à coque. Nous vous demandons de ne pas apporter de fruits à coque ni arachide dans notre école. Tout aliment apporté pour le goûter, le déjeuner ou toute activité de la classe (notamment les fêtes, les sorties scolaires, etc.) doit être contrôlé avec attention pour s'assurer qu'il ne contient aucun fruit à coque ni arachide.

Les familles peuvent nous aider à assurer un environnement sans fruits à coque ni arachide au sein de notre école en lisant attentivement les étiquettes des emballages et en rappelant à leurs enfants de ne pas partager leur nourriture avec leurs camarades à l'école. Même si notre objectif est d'assurer un campus sans fruits à coque, nous réalisons que la tâche pour y parvenir est immense. Grâce à votre collaboration, nous pouvons réduire considérablement la possibilité qu'un enfant souffre d'une réaction dangereuse par contact à de l'arachide.

Pour référence, nous avons établi une liste d'aliments qui NE doivent PAS être apportés à l'école, ainsi que des IDÉES pour des déjeuners, goûters et friandises sans fruits à coque ni arachide. Nous vous remercions de suivre ce règlement : le sacrifice lié à ne pas avoir de fruits à coque ni d'aliments en comportant dans notre école n'est rien en comparaison aux conséquences auxquelles sont exposés les enfants souffrant de sévères allergies.

Veillez NE PAS apporter à l'école les aliments suivants :

- Beurre de cacahuète ou tout autre beurre de fruits à coque, notamment les petits gâteaux secs fourrés au beurre de cacahuète
- Les barres et biscuits au muesli ainsi que tout autre produit indiquant la présence de noix dans ses ingrédients
- Mélanges de goûter avec des noix, barres de céréales avec des noix ou des fruits secs avec des noix
- Céréales contenant des noix (p. ex. : Honey Nut Cheerios)
- Noix en salade
- Bonbons ou petits gâteaux avec des noix
- Noix en vrac de toute sorte (cacaahuètes, amandes, noix de cajou, noisettes, noix, noix mélangées, noix de pécan, pistaches, etc.)
- Toutes les pâtes contenant des noix (p. ex. : pâte d'amande)
- Lait d'amande



CONSULTEZ LES ÉTIQUETTES :

Veillez-vous assurer de toujours vérifier les étiquettes des aliments que vous envoyez à l'école.

- 1) Si elle indique que de l'arachide ou des traces de noix sont présentes dans l'aliment, considérez alors ce dernier comme **interdit**.
 - Souvenez-vous que les procédés de fabrication évoluent et qu'un aliment qui convenait et était accepté, peut ne plus l'être. Il est donc important de lire les étiquettes des ingrédients à chaque fois que vous achetez des aliments.
- 2) Si elle indique : « Peut contenir de l'arachide ou des fruits à coque », l'aliment **NE DOIT PAS** être apporté à l'école.
 - Exemples : les barres de céréales *Quaker parfum S'mores peuvent contenir des traces d'arachide*.

Idées de goûters et de friandises autorisés

- Yaourt nature ou au fruit
- Rouleaux de pâte de fruit
- Crème dessert
- Chips de tortilla avec sauce type salsa
- Compote de pomme
- Fruits au sirop en conserve
- Crudités avec sauce d'accompagnement
- Fruit frais
- Biscuits Teddy Grahams
- Barres de céréales à faible teneur en gras (sans arachide)
- Entremet type Jell-o
- Céréales sans sucre
- Beurre de soja
- Petits gâteaux secs Graham ou Goldfish
- Œuf dur
- Bagel et fromage frais
- Fromage blanc 0 % ou à faible teneur en gras
- Gâteaux secs Saltine
- Fromage ou bâtons de fromage