食物过敏干预措施
供家长/监护人与孩子一起学习的主题清单

☐ 安全和不安全的食物-安全的食物来自其家长/监护人和学校厨房;对不安全的食物说不。

随着学生长大，他们可以了解更多关于安全食品的知识，但在他们还小的时候，尽量保持信息简单。提供食物的人可能不知道，或者可能忘记学生有过敏反应（例如在特殊活动中提供的食物）。人们可能不理解过敏是怎么回事，或者不知道学生可能过敏的所有食物。重要的是，学生要知道说“不”。

☐ 能够描述过敏或食物反应症状-如果你觉得自己有过敏反应，你会对成年人说什么？

说他们不舒服或感觉奇怪是很模糊的，成年人听到这话可能不会意识到事情很严重。一个学生说自己可能有过敏反应，这意思就很清楚。

☐ 当你在操场、走廊、办公室或其他地方有过敏反应了，你会去哪儿？

有些学生如果不和老师在一起，就不知道该去哪里。对您的学生来说，一个可行的方式是去找离他最近的成年人并寻求帮助。

☐ 如果你告诉一个成年人自己需要帮助，而他们却没有反应，你应该怎么做？为什么会发生这种情况？

(他们没有听到你的声音，或者没有听懂你的话，或者.....) 你觉得如果操场上很吵，成年人能听到你的声音吗？你认为他们是否可能正忙于回答同时向他们提问的另一个学生？对你来说，再次告诉他们很重要吗？你觉得自己的声音是否应该大点，这样身处室外的成年人才能听到？

与学生一起练习如何向成年人提出不同意见或“主张他们需要的东西”会有帮助。忙于其他事的成年人可能听不到学生说什么。他们可能会分心。他们可能没有在听。他们可能不理解。如果学生把自己的过敏症状告诉成年人，而成年人没有采取行动，那么学生需要准备好进行辩护。

☐ 交换食物-如果其他学生想和你交换食物，你该怎么办？

不要交换食物——学生需要知道这可能导致他们收到含有过敏原的食物。练习说“不”的学生准备会更充分。有些学生有信心说“不”，有些学生由于很多原因，如同侪压力，很难说出“不”，而可能需要有现成的借口来帮助他们说“不”（建议学生练习一下回答）。

☐ 对于高年级学生和家长-食物标签。你会阅读食物标签吗？

食物标签上有很好的信息供你了解，所以多加练习会很有帮助。

阅读和熟悉食物标签有助于避免不安全的食品，也是一种可以保持学生健康的习惯。学生可以通过以下方式最好地保护自己：

- 了解并知道如何阅读标签
- 了解并确切知道食物是如何制作的
- 了解食物中包含了什么
- 阅读标签可以知道更多安全的食物

其他供阅读或可在家中与您的孩子讨论的有用的提示：

- 学校里的成年人可能不知道学生的过敏反应，如另一位家长、一位志愿者或一名代课老师
- 如果有人在学校向他们提供食物，学生应该始终告诉他们的父母/监护人，这样父母/监护人就可以联系学校，阻止这种做法
- 如果学生在饮食方面与其他学生产生任何问题（如欺凌），应该告诉他们的父母/监护人校区不容忍欺凌行为，如果家长告知我们，我们将不胜感激，这样我们才能够阻止这一行为
- 教学人员进行的任何涉及食物的班级项目必须确保正确的食物处理技术，并避免出现的食物中包含导致教室里学生过敏的成分。

修订日期：*2023* 年 *2* 月 *14* 日