

# 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**

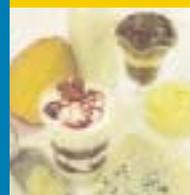
## Any food can be an Allergen!

The most common food allergens are:

#### Tree Nuts & Peanuts



#### Milk Products



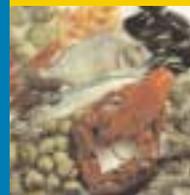
#### Soy



#### Wheat



#### Fish & Shellfish



#### Eggs



Get More Information: <http://www.foodallergy.rutgers.edu>



# 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: <http://www.foodallergy.rutgers.edu>

