

Does Your Child Have Food Allergies?

You Can Eat Out Safely!



GET READY...

- ▶ Call the restaurant ahead of time to see how they can meet your needs.

GET SET...

- ▶ Take along allergy medications.

GO...



Order Allergen-Free Meals

- ▶ Tell the server about the food allergy.
- ▶ Ask about ingredients and food preparation.
- ▶ Make sure the chef knows about the allergy.

Help Keep Meals Allergen-Free

- ▶ Keep meals simple — allergens often hide in sauces, soups, and dressings.
- ▶ Beware of deep-fried foods — oil may contain allergens from other foods.
- ▶ Ask the kitchen to start fresh — clean hands, gloves, workspace, utensils, pans, and dishes.

Ask Before You Eat: Were Meals Kept Allergen-Free?

- ▶ Confirm that the meal served was prepared as requested.
- ▶ Ask for a fresh meal if there are any doubts.

Enjoy an allergen-free meal every time!

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



¿Tiene su hijo alergias alimentarias?

Usted puede comer fuera de casa con confianza.



¿LISTO...?

- ▶ Llame al restaurante antes de llegar para ver si pueden acomodar a sus necesidades.

PREPÁRASE...

- ▶ Traiga su medicina para alergias alimentarias.

ADELANTE...

Pida comidas libres de alérgenos

- ▶ Infórme al camarero que su hijo tiene alergias alimentarias.
- ▶ Pregúntele cuales son los ingredientes y como se prepara la comida.
- ▶ Asegúrese que el cocinero sepa que su hijo tiene alergias alimentarias.

Precauciones para preparar comidas libres de alérgenos.

- ▶ Prepare comidas simples- alérgenos muchas veces esconden en las salsas, sopas, y aderezos.
- ▶ Cuidado con la comida frita – el aceite puede tener alérgenos de otras comidas.
- ▶ Pregunte al personal de la cocina de empezar correctamente – que se laven las manos, que mantengan los guantes, el espacio de trabajo, los utensilios, las cazuelas, y los platos limpios.

Antes de comer, pregunta si: ¿las comidas han sido preparadas libres de alérgenos?

- ▶ Confirme que la comida que le están sirviendo ha sido preparada como usted ha pedido.
- ▶ Pida otra comida si usted duda.

¡Aproveche de las comidas libres de alérgenos cada vez que salga!

Para más información: <http://www.foodallergy.rutgers.edu>

