

# Does Your Child Have Food Allergies?

You Can Feel More Confident Leaving Them In the Care of Others.



## GET READY...

### Write An Action Plan

- ▶ List foods your child cannot eat.
- ▶ Make a list of safe snack choices.
- ▶ Describe how your child reacts to food allergens.
- ▶ Outline steps to take in case of a reaction.
- ▶ List emergency contacts.

## GET SET...

### Share Action Plan With Those Caring For Your Child

- ▶ Review plan with school nurses, administrators, teachers, and cafeteria staff.
- ▶ Tell family, sitters, coaches and other parents about the plan.
- ▶ Answer any questions and offer resources.

### Educate Your Child

- ▶ Teach your young child to ask before eating — "Is this safe for me?"
- ▶ Help your older child learn how to select safe foods.
- ▶ Teach your child to alert an adult right away if feeling sick after eating.
- ▶ Consider giving your child a medical alert bracelet.



## GO...

Be certain your child's caregiver understands the action plan.

Make sure the caregiver knows how to reach you.

Enjoy your day!

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



# ¿Tiene su hijo alergias alimentarias?

## Usted tendrá más confianza dejándole con otras personas



### LISTO....

#### Hacer un plan de acción

- ▶ Haga una lista de comidas que su hijo no puede comer.
- ▶ Haga una lista de "snacks" que puede comer.
- ▶ Describa el tipo de reacción que tiene a los alérgenos alimentarios.
- ▶ Paso a paso escribe las medidas que tomar en caso de una reacción.
- ▶ Apunte los contactos de emergencia.

### PREPÁRESE...

#### Comparte su plan de acción con los que cuidan a su niño

- ▶ Repase su plan de acción con las enfermeras, los administradores, los maestros y el personal de la cafetería de la escuela.
- ▶ Infórme a la familia, a la niñeras, a los entrenadores, y a otros padres del plan de acción.
- ▶ Responda a todas las preguntas y ofrezca recursos.

#### Enséñe a su hijo

- ▶ Enséñe a su hijo a pedir antes de comer- "¿Es esto seguro para mí?"
- ▶ Ayude a un hijo mayor a seleccionar comidas sanas.
- ▶ Enséñe a su hijo como advertir a un adulto inmediatamente si no se siente bien después de comer.
- ▶ Contemple darle a su hijo una pulsera de alerta médica.

### ADELANTE...

Asegúrese con certeza que la niñera entiende el plan de acción.

Asegúrese que la niñera sepa como contactarse con usted.

¡Aproveche de su día!

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

