



Allergies aux noix

Les allergies aux noix peuvent être mortelles.

Même si votre enfant n'est pas allergique aux noix, prenez le temps de lui enseigner quelques règles simples qu'il/elle pourra mettre en pratique à l'école. Cela permettra que tous les élèves soient en sécurité!

Règles simples à enseigner à votre enfant :

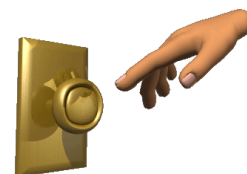
Manger et respirer :

- ⇒ Ne partage pas la nourriture. Tu devrais manger seulement ce qui a été préparé pour toi.
- ⇒ Ne partage pas les objets qui ont été en contact avec de la nourriture ou une boisson (p. ex. ustensiles, verres, bouteilles, pailles, etc.).



Toucher :

- ⇒ Lave tes mains avant de manger ou après avoir touché ton nez, tes yeux ou ta bouche.
- ⇒ Sois certain de laver tes mains assez longtemps; chante une chanson de 30 secondes pour t'aider.



Une collation simple que même votre enfant peut préparer :

Spirales- tortilla et banane

- 1 tortilla de blé entier
- 2 c. table de beurre aux noix de soja
- Graines de tournesol, sans les écailles
- Raisins secs
- 1 banane, pelée

- ⇒ Tartiner le beurre aux noix de soja sur la tortilla.
- ⇒ Saupoudrer les graines de tournesol et les raisins secs sur la tortilla.
- ⇒ Mettre la banane sur le bord de la tortilla
- ⇒ Enrouler la banane dans la tortilla en fermant bien les bouts.
- ⇒ Emballer dans une pellicule plastique et mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Couper en rondelles et déguster! Miam!



Écrit par les nutritionnistes de la santé publique avec le support des Régions de santé de la Saskatchewan (2015).

Références

<http://www.anaphylaxis.ca/en/>

<http://www.allergysupportcentre.ca/>

http://www.soynutbutter.com/Section/Recipes/Banana_Tortilla_Spirals.html

Photos

<http://www.appforhealth.com/wp-content/uploads/2012/09/nuts.jpg>