

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

ALLERGIES ALIMENTAIRES



Effectuez une *triple vérification* si votre enfant a une allergie alimentaire

1. **À l'épicerie, vérifiez les étiquettes des produits et la liste des ingrédients avant de faire tout achat**
2. **Vérifiez de nouveau une fois à la maison avant de ranger le produit**
3. **Vérifiez une dernière fois avant d'offrir le produit à votre enfant**

Gestion des allergies alimentaires à l'école

Une nouvelle année scolaire est entamée, ce qui signifie que le temps est venu de recommencer à préparer les dîners. Cette tâche peut être un peu difficile si votre enfant est allergique ou si votre école a des politiques y interdisant la consommation de certains aliments. Voici quelques éléments à garder à l'esprit dans le cadre de la gestion des allergies alimentaires à l'école :

- ✓ Si votre enfant a une allergie alimentaire, informez-en l'école dès que possible tout en signalant les signes et symptômes d'une exposition accidentelle. Parlez de ce qui peut se produire si une intervention médicale est nécessaire (p. ex. utilisation d'un stylo Epi).
- ✓ Faites en sorte que le personnel scolaire soit au courant de l'allergie alimentaire de votre enfant.
- ✓ Discutez avec l'administration de la politique sur les aliments allergènes qui sont apportés à l'école, et ayez un plan en place pour votre enfant.
- ✓ Encouragez votre enfant à parler de son allergie alimentaire à ses camarades de classe, et à ne jamais partager de nourriture avec qui que ce soit à l'école.
- ✓ Une fois que votre enfant est en mesure de lire, montrez-lui comment identifier son allergène sur les étiquettes des aliments.
- ✓ Si votre enfant n'a pas d'allergie alimentaire, veuillez tout de même respecter les politiques de l'école en matière d'aliments allergènes et d'en tenir compte lors de l'emballage des repas et collations.



Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

Substituts pour allergènes

| | |
|--------------------------|--|
| Produits laitiers | <p>REMARQUE : Tous les substituts de lait ne sont pas égaux sur le plan nutritif. Le lait ordinaire et le lait de soja enrichi ont à peu près la même teneur en protéines, tandis que les autres en contiennent en quantité limitée. Veillez à ce que le substitut que vous choisissez contienne calcium et vitamine D.</p> <p>Lait de vache</p> <ul style="list-style-type: none">Utilisez du lait de soja, d'amandes, de noix de coco, de noix de cajou, de chanvre, d'avoine ou de riz. Ces types de lait enrichis peuvent être substitués dans une proportion de 1 pour 1 dans les recettes. <p>Beurre</p> <ul style="list-style-type: none">Utilisez une margarine sans lait ou végétalienne. Elle peut être substituée dans une proportion de 1 pour 1 dans les recettes.Pour la cuisson, utilisez de l'huile de canola, de soja ou d'olive. Si vous vous en servez pour remplacer le beurre dans les recettes, réduisez la quantité. Par exemple, si une recette requiert 1/2 tasse de beurre, essayez plutôt d'utiliser 1/3 tasse d'huile. <p>Babeurre</p> <ul style="list-style-type: none">Fabriquez votre propre babeurre à partir de 1 tasse de substitut de lait enrichi, comme du lait de soja, à laquelle vous mélangerez 1 c. à table de vinaigre ou de jus de citron. <p>Crème sure, yogourt et fromage à la crème</p> <ul style="list-style-type: none">Essayez de la crème sure, du yogourt et du fromage à la crème à base de soja ou de noix de coco.Fabriquez votre propre crème sure à partir de 4 c. à table d'amidon (de maïs, de riz ou de pomme de terre) auxquelles vous mélangerez 3/4 tasse d'eau et 1/4 tasse de vinaigre pour chaque tasse de crème sure requise. |
| Œufs | <p>Pour remplacer 1 œuf, essayez ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none">Substituts commerciaux (p. ex. Ener-G, fait de tapioca et d'amidon de pomme de terre)1 c. à table de graines de lin ou de chia moulues à laquelle vous mélangerez 3 c. à table d'eau (laisser reposer pendant 1 minute)1/4 tasse (2 oz) de tofu1/4 tasse de fruit en purée (p. ex. ~ 1/2 banane mûre) ou de compote de pommes non sucrée2 c. à table de fécule d'arrow-root mélangée avec 3 c. à table d'eau |
| Noix | <ul style="list-style-type: none">Le beurre de tournesol (SunButter) ou le beurre de soja (Wowbutter) sont d'excellentes alternatives au beurre d'arachides.Les graines de citrouille, les graines de tournesol, les pois chiches grillés et les lentilles peuvent être utilisés à la place des arachides ou des noix dans les barres granola, les biscuits et le mélange de randonnée. |

***N'oubliez pas que même une quantité infime d'un aliment peut déclencher une réaction allergique grave.**

- Sachez que les écoles peuvent interdire certains aliments afin de garantir la sécurité des élèves.
- Lisez toujours la section des ingrédients sur les étiquettes des aliments.
- N'emballez pas d'aliments qui contiennent des ingrédients interdits à l'école.

Scannez le code QR pour une recette de carrés granola sans noix ↓



Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892

Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition : (204) 388-2053

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.

