



Des astuces pour planifier des repas sans allergènes

La première recommandation sécurisante est de cuisiner séparément les plats des enfants allergiques et de préférence en premier, quand la cuisine est parfaitement propre. Une hygiène impeccable des comptoirs, des équipements, de la vaisselle et des ustensiles de cuisine est la meilleure prévention pour éviter la contamination par des allergènes. On n'oubliera pas de se laver les mains, d'avoir un tablier et des torchons propres avant de commencer.

Une astuce vraiment pratique est de planifier vos menus hebdomadaires avec deux ou trois journées dont les plats ne contiennent aucun des aliments allergènes des enfants. Lors de ces journées dites sans allergènes, vous pouvez congeler des portions individuelles et même préparer sans soucis une collation maison adaptée aux restrictions. Ensuite, cette réserve de petits plats vous permet de réchauffer rapidement des repas sans allergènes lorsque le menu de votre service de garde ne convient pas.

Pour les collations, établissez avec les parents une liste de collations adaptées à leur enfant et qui conviendraient aussi aux autres enfants. Il est facile d'adapter les recettes de muffins et de pain sans œuf ni lait au besoin. De nombreuses recettes sont disponibles dans des livres spécialisées. Consultez nos recettes pour vous inspirer !

Quelques idées de collations sans œuf ni lait :

- Céréales à déjeuner permises à croquer avec des fruits frais
- Trempettes d'haricots blancs, pommes et pitas permis croustillants
- Croustades, carrés aux fruits frais maison
- Bouchées au thon et craquelins permis
- Salsa fraîche de tomates et pommes, craquelins variés permis
- Smoothie au tofu et aux fruits, céréales permises à croquer

Demandez de l'aide aux parents

Ils vous aideront à dénicher une variété de céréales, de craquelins et de biscuits adaptés à leur enfant allergique. Les aliments spéciaux de cet enfant devront être rangés séparément dans votre garde de manger, idéalement dans le haut d'une armoire. Vérifiez toujours les étiquettes des aliments avec les parents.

Des gestes pratiques et des consignes claires à table

- Laver les mains de tous les enfants avant et après les repas.
- Nettoyer la table et la chaise de l'enfant allergique avec un produit dégraissant et nettoyant pour les surfaces dures en cuisine (produit ménager courant) avant chaque repas et collation. Il serait préférable que l'enfant ait une chaise et une place réservées à table.
- Après les repas, nettoyer le visage de tous les enfants et au besoin, changer les vêtements en cas de dégâts.
- Placer l'enfant allergique proche de vous et d'un enfant plus vieux ou plus calme.
- Prévoir un napperon lavable à l'eau savonneuse pour l'enfant allergique. C'est du concret pour les autres enfants qui ne doivent pas toucher au napperon lors du repas !
- Aucun partage de nourriture en tout temps entre les enfants ou avec les membres de votre famille.
- Se laver les mains au savon ou avec une lingette humide à couche (à usage unique) à chaque fois que vous servez ou aidez l'enfant allergique à table quand ses allergènes sont au menu ce jour-là.
- Prévoir une transition de jeux calmes dans un espace propre pour éviter que l'enfant allergique touche des restes alimentaires qui contiendraient éventuellement ses allergènes.

Soutien professionnel

Chez Allergies Québec, des nutritionnistes spécialistes peuvent répondre à vos questions grâce à la ligne de soutien téléphonique au 1 800 990-2575 ou au (514) 990-2575, poste 204. - www.allergiesquebec.org