



Avant de commencer

Les valeurs du programme

Un mot au sujet des allergies alimentaires

- Comme il est impossible pour nous de garantir un milieu sans allergènes, nous recommandons que les enfants qui ont des allergies ne participent pas à ce programme. Si jamais un enfant avait une réaction anaphylactique, il est important de savoir comment réagir.

Les produits alimentaires le plus couramment associés aux réactions allergiques graves sont les arachides, les noix, les graines de sésame, le blé et le triticale, les œufs, le lait, le soya, les fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques), les sulfites et la moutarde. D'autres produits alimentaires peuvent aussi provoquer des réactions. La seule façon de prévenir une réaction allergique, c'est d'éviter le contact avec les aliments allergènes.

L'allergie alimentaire se déclenche lorsque le système immunitaire prend une protéine ou un ingrédient dans la nourriture pour un élément nuisible et réagit en produisant des anticorps. L'anaphylaxie est une réaction allergique grave qui se déclenche rapidement et qui peut causer la mort.

Les signes et symptômes d'une allergie grave peuvent apparaître dans les minutes qui suivent l'exposition à l'allergène. Une réaction anaphylactique peut entraîner les symptômes suivants, qui peuvent apparaître seuls ou en association avec d'autres :

- système cutané (peau) : urticaire, enflure, démangeaisons, chaleur, rougeur ou éruption cutanée;
- système respiratoire : toux, respiration sifflante, essoufflement, douleur ou resserrement de la poitrine, resserrement de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes ressemblant à ceux du rhume des foins (écoulement nasal, nez qui pique, larmolement et éternuements) ou difficulté à avaler;
- système gastro-intestinal (estomac) : nausées, douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée;
- système cardiovasculaire (cœur) : teint pâle ou bleuté, pouls faible, évanouissement, étourdissements ou état de choc;
- autres : anxiété, sentiment de « danger imminent », mal de tête, crampes utérines ou goût métallique dans la bouche.

L'épinéphrine est le médicament de premier recours à utiliser pour le traitement d'urgence chez une personne souffrant d'une réaction allergique potentiellement mortelle. L'épinéphrine est habituellement administrée au moyen d'un auto-injecteur (Epipen). Consultez la direction de l'école ou l'administration de l'organisme pour en savoir plus long sur les politiques à ce sujet.

Faisons la cuisine!



Avant de commencer

Les valeurs du programme (suite)

Un mot au sujet du poids

- Ce programme a pour but premier d'encourager l'acquisition de compétences culinaires.
- Comme chacun à son propre point de vue sur l'alimentation saine, il est important de ne pas discuter du poids ou des opinions personnelles sur l'alimentation saine.
- Si les participants ont des questions précises sur l'alimentation saine, ils peuvent appeler Télésanté Ontario au [1 866 797-0000](tel:18667970000) pour les poser à une diététiste professionnelle.

Un mot au sujet de la dégustation

Goûter les aliments qui ont été préparés

- Permettez aux participants de décider s'ils veulent goûter ou non aux aliments préparés.
- Les jeunes auront des opinions variées au sujet des recettes. Mettez l'accent sur les aspects positifs des recettes et de l'expérience culinaire.
- Discutez des substitutions possibles de légumes et de fruits à utiliser dans les recettes pour ajouter de la variété quand on les prépare à la maison.
- Encouragez les jeunes à réaliser les recettes à la maison avant la prochaine séance.

La technique à suivre

- Il faut d'abord s'assurer que tous se lavent les mains avant de goûter aux aliments.
- Si un ustensile entre dans la bouche, on ne peut pas le remettre dans la nourriture.
- Il ne faut pas partager les ustensiles.
- S'il y a peu d'ustensiles, on peut utiliser la méthode à deux cuillères :
 - La première cuillère est utilisée pour prendre un échantillon de l'aliment du contenant.
 - La seconde est utilisée pour goûter l'aliment. C'est celle qui entre en contact avec la bouche.
 - Les deux cuillères **ne doivent jamais entrer en contact entre elles**. De cette façon, la dégustation se fait en toute sécurité.

Faisons la cuisine!