



## Lead Academy Nut Free Policy

Due to a dramatic increase in possible life threatening food allergies in our student body, Lead Academy has made the decision to become a Nut Free school. To create the safest, healthiest and most inclusive environment for all students, the school has implemented the following Nut Free policy, and we will maintain an environment free of all peanuts and tree nuts. Tree nuts include nuts such as cashews, almonds, pecans, walnuts, and pistachios. Foods containing these items are not allowed at school for snack, lunch or celebrations.

**Read labels carefully to make sure the products are nut free. Food labels and ingredients change over time, so always read the label each time.** For the safety of our students with allergies, please also have your student wash their hands and face before entering the school building if they have been in contact with peanuts or tree nuts.

### Nut Free Policy Frequently Asked Questions

**Which nuts cannot be brought to school?** Peanuts and tree nuts should not be brought to school. The following nuts are tree nuts and should not be brought to school: walnuts, almonds, pecans, hazelnuts, cashews, pistachios, Brazil nuts, pine nuts, macadamia nuts.

**Can seeds (like sunflower seeds) be brought to school?** Yes. All seeds such as sunflower seeds, sesame seeds or pepitos can be brought to school.

**Can items with coconut be brought to school?** Yes.

**I have a food with a label that says, “manufactured in a facility” with nuts or “processed on shared equipment” with nuts. Can my child bring that to school?** Yes. Only items that actually contain nuts or nut products in the list of ingredients should be left at home. **To be clear, allergic children cannot eat items with labels that read “manufactured in a facility” with nuts or “processed on shared equipment” with nuts, but these foods can safely be consumed by other children nearby.**

**My child usually eats a peanut butter sandwich for lunch. I’m looking for a good peanut butter substitute to use instead. Which ones can I bring to school and which should stay at home?** Peanut butter substitutes not made of nuts, including SoyNut Butter (made of soybeans), Sunbutter (made of sunflower seeds), Wowbutter, Sneaky Chef and Biscoff spread (made of biscoff cookies) can safely be brought to school. They can be found in the peanut butter section of most grocery stores. All tree-nut-butter spreads should stay at home. These include almond butter, cashew butter, and Nutella.

**I’m worried I might accidentally send something containing nuts. What are some food items that might contain hidden nuts I should be aware of?** Snack and lunch foods that typically contain peanuts or tree nuts are protein or energy bars, granola bars, granola, trail mix, chocolate candy, some cookies and baked goods, and of course, nut-butter sandwiches (like peanut butter sandwiches).

**What are some kid friendly lunch foods that don’t contain peanuts or tree nuts?** Cold cuts, tuna, hot dog, hamburger, chicken nuggets, quesadilla, soup, pizza, hummus, pimento cheese, yogurt, cheese, fruit, pasta, and tortilla wraps are



all examples of kid friendly lunch foods that don't contain peanuts or tree nuts. In addition, sunflower seed butter, SoyNut butter and most Lunchables also provide easy lunch options.

**What are some snack foods that don't contain peanuts and tree nuts?** There are many snack foods that do not contain peanuts or tree nuts. Some examples are Nutri-Grain cereal bars, yogurt, graham crackers, fruit, cheese, veggies with ranch dressing, Goldfish, Teddy Grahams, popcorn, Nilla Wafers, animal crackers, tortilla chips, potato chips (not cooked in peanut oil), Fritos, Sun Chips, Cheetos, Cheese Its, Wheat Thins, Triscuits, Oreo cookies (original variety), and Chips Ahoy (original variety). View a detailed "SAFE SNACKS" list at <http://bit.ly/SafeSnacks>.

**What food items can I bring for my child's classroom celebration?** For classroom celebrations or class snacks, all home baked and unpackaged foods are prohibited. This must be strictly adhered to in order to keep our students safe. For special celebrations (holidays/birthdays) in class, teachers may send home notices with a list of specific foods that will be allowed in the classroom, or you can refer to the "SAFE SNACKS" list. For these celebrations, nut free, store packaged and labeled products such as cupcakes and cookies are allowed.

**One reason I like to send peanut butter to school is that it contains protein. I'm concerned that without the peanut butter my child won't get enough protein. What are some alternative protein sources I can send instead?** It's quite easy for children to get protein daily, especially if they eat animal foods. Meat and meat-products have all nine essential amino acids, which makes them complete proteins. Fish, lean meat, skinless poultry and low-fat dairy are excellent sources for your child. Plant-based foods such as whole grains and vegetables also contain protein, but the only complete plant protein is soy. According to the CDC, children ages 4-8 need only 19 grams of protein daily, while children ages 9-13 need 34 grams of protein daily. These requirements can easily be met. For example, one 3 oz piece of meat (about half a serving) contains 21 grams of protein. One cup of milk has 8 grams of protein, one cup of dried beans has about 16 grams of protein, and an 8oz container of yogurt contains about 11 grams of protein. If you are concerned that your child is not eating enough protein, nut-free peanut butter substitutes such as I.M. Healthy SoyNut Butter and Sunbutter (made of sunflower seeds) both provide protein. Additional protein sources you can send to school are milk, cheese, yogurt, cottage cheese, hard-boiled eggs, chicken, turkey, ham, hot dogs, turkey or chicken hot dogs, hummus, pork, chicken nuggets, chickpeas, beans, peas, chicken salad, fish sticks, hamburgers, tofu, soy milk, hemp milk, and protein powder made of milk. If you are vegan, some protein alternatives are hemp protein, chia seeds, peas, edamame, rice protein, spirulina, kidney beans, and all varieties of beans.

Visit <http://bit.ly/SafeSnacks> to view a detailed PEANUT FREE/TREE NUT FREE  
CLASSROOM "SAFE SNACK" LIST

Avoid snacks that contain peanuts, peanut flour, peanut oil, peanut butter or other nuts. This includes snacks with almonds, filberts, Brazil nuts, cashews, hazelnuts, macadamia nuts, pecans, pine nuts, pistachios and walnuts. **Read labels carefully to make sure the products are nut free. Food labels and ingredients change over time, so always read the label each time before purchasing snacks.** Include the packaging of your treat when you send it to the classroom, so that the label may be rechecked if there are any questions. Thank you for your consideration and support in keeping food-allergic children safe at school!



## Lead Academy Póliza de Zona Libre de Nueces

Debido a un aumento dramático en posibles alergias alimentarias potencialmente mortales en nuestro cuerpo estudiantil, Lead Academy ha tomado la decisión de convertirse en una escuela libre de nueces. Para crear el entorno más seguro, más saludable y más inclusivo para todos los estudiantes, la escuela ha implementado la siguiente política de Libres de Nueces, y mantendremos un ambiente libre de todos los cacahuetes y nueces. Las nueces de árbol incluyen nueces como anacardos, almendras, nueces, nueces y pistachos. Los alimentos que contienen estos artículos no están permitidos en la escuela para meriendas, almuerzos o celebraciones.

Lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de que los productos no contengan nueces. Las etiquetas e ingredientes de los alimentos cambian con el tiempo, por lo que siempre lea la etiqueta cada vez. Para la seguridad de nuestros estudiantes con alergias, por favor también haga que su hijo se lave las manos y la cara antes de entrar al edificio de la escuela si han estado en contacto con cacahuetes o nueces de árbol.

### Póliza de Libre de Nueces. Preguntas frecuentes

¿Qué nueces no pueden traerse a la escuela? Los maníes y las nueces de árbol no se deben traer a la escuela. Los siguientes frutos secos son nueces de árbol y no deben traerse a la escuela: nueces, almendras, pacanas, avellanas, anacardos, pistachos, nueces de Brasil, piñones, nueces de macadamia.

¿Se pueden traer semillas (como semillas de girasol) a la escuela? Sí. Todas las semillas tales como semillas de girasol, semillas de sésamo o pepitos se pueden traer a la escuela.

¿Pueden traerse artículos con coco a la escuela? Sí.

Tengo un alimento con una etiqueta que dice "fabricado en una instalación" con nueces o "procesado en un equipo compartido" con nueces. ¿Puede mi hijo traer eso a la escuela? Sí. Solo los artículos que en realidad contienen nueces o productos de frutos secos en la lista de ingredientes deben dejarse en casa. Para ser claros, los niños alérgicos no pueden comer elementos con etiquetas que digan "fabricados en una instalación" con nueces o "procesados en equipos compartidos" con nueces, pero estos alimentos pueden ser consumidos de forma segura por otros niños cercanos.

Mi hijo generalmente come un sándwich de mantequilla de maní para el almuerzo. Estoy buscando un buen sustituto de mantequilla de maní para usar en su lugar. ¿Cuáles puedo traer a la escuela y cuál debería quedarse en casa? Los sustitutos de mantequilla de maní que no estén hechos de nueces, como la mantequilla de soya (hecha de semillas de soja), la manteca de girasol (Sunflower), mantequilla Wow, Sneaky Chef y Biscoff (hecha de galletas biscoff) pueden traerse a la escuela. Se pueden encontrar en la sección de mantequilla de maní de la mayoría de las tiendas de comestibles. Todos los productos para untar de mantequilla de nuez de árbol deben permanecer en casa. Estos incluyen mantequilla de almendras, mantequilla de anacardo y Nutella.



Me preocupa que pueda enviar accidentalmente algo que contenga nueces. ¿Cuáles son algunos alimentos que podrían contener nueces escondidas de las que debería tener conocimiento? Los alimentos para meriendas y almuerzos que generalmente contienen cacahuetes o nueces son barras de proteína o energía, barras de granola, granola, mezcla de frutos secos, dulces de chocolate, galletas y productos horneados, y por supuesto, sándwiches de mantequilla de maní (como sándwiches de mantequilla de maní).

¿Cuáles son algunos almuerzos amistosos para los niños que no contienen cacahuates o nueces de árbol? Embutidos, atún, perrito caliente, hamburguesas, nuggets de pollo, quesadilla, sopa, pizza, hummus, queso pimiento, yogurt, queso, fruta, pasta y las envolturas de tortilla son ejemplos de comidas para el almuerzo para niños que no contienen maní ni nueces. Además, la mantequilla de semilla de girasol, la mantequilla de Soya y la mayoría de los Lunchables también brindan opciones de almuerzo fáciles.

¿Cuáles son algunos aperitivos que no contienen cacahuates y nueces de árbol? Hay muchos bocadillos que no contienen maní ni nueces. Algunos ejemplos son barras de cereal Nutri-Grain, yogur, galletas Graham, fruta, queso, verduras con aderezo ranch, Goldfish, Teddy Grahams, palomitas de maíz, obleas Nilla, galletas de animales, chips de tortilla, papas fritas (no cocidas en aceite de maní), Fritos , Sun Chips, Cheetos, Cheese Its, Thin Thins, Triscuits, galletas Oreo (variedad original) y Chips Ahoy (variedad original). Vea una lista detallada de "SAFE SNACKS" en <http://bit.ly/SafeSnacks>.

¿Qué alimentos puedo llevar para la celebración de la clase de mi hijo? Para celebraciones en el salón de clases o refrigerios de clase, están prohibidos todos los alimentos horneados en el hogar y no envasados. Esto debe cumplirse estrictamente para mantener seguros a nuestros estudiantes. Para celebraciones especiales (días festivos / cumpleaños) en la clase, los maestros pueden enviar avisos a la casa con una lista de alimentos específicos que se permitirán en el aula, o puede consultar la lista "SAFE SNACKS". Para estas celebraciones, se permiten productos sin nueces, empaquetados y etiquetados como cupcakes y galletas.

Una de las razones por las que me gusta enviar mantequilla de maní a la escuela es que contiene proteínas. Me preocupa que sin la mantequilla de maní mi hijo no obtenga suficiente proteína. ¿Cuáles son algunas fuentes de proteínas alternativas que puedo enviar en su lugar? Es bastante fácil para los niños obtener proteínas diariamente, especialmente si comen alimentos de origen animal. La carne y los productos cárnicos tienen los nueve aminoácidos esenciales, lo que los convierte en proteínas completas. El pescado, la carne magra, las aves de corral sin piel y los lácteos bajos en grasa son excelentes fuentes para su hijo. Los alimentos de origen vegetal como los granos integrales y las verduras también contienen proteínas, pero la única proteína vegetal completa es la soja. Según los CDC, los niños de 4 a 8 años solo necesitan 19 gramos de proteína al día, mientras que los niños de 9 a 13 años necesitan 34 gramos de proteína al día. Estos requisitos pueden cumplirse fácilmente. Por ejemplo, un trozo de carne de 3 oz (aproximadamente la mitad de una porción) contiene 21 gramos de proteína. Una taza de leche contiene 8 gramos de proteína, una taza de frijoles secos tiene alrededor de 16 gramos de proteína y un envase de 8 oz de yogur contiene alrededor de 11 gramos de proteína. Si le preocupa que su hijo no coma suficientes proteínas, los sustitutos de la mantequilla de maní sin nueces, como la crema de mantequilla y manteca de girasol I.M. Healthy SoyNut (hechas de semillas de girasol) proporcionan proteínas. Las fuentes adicionales de proteínas que puede enviar a la escuela son leche, queso, yogurt, requesón, huevos duros, pollo, pavo, jamón, salchichas, pavo o pollo salchichas, hummus, carne de cerdo, nuggets de pollo, garbanzos, frijoles, guisantes , ensalada de pollo, palitos de pescado,



hamburguesas, tofu, leche de soja, leche de cáñamo y proteína en polvo hecha de leche. Si eres vegano, algunas alternativas de proteínas son la proteína de cáñamo, semillas de chía, guisantes, edamame, proteína de arroz, espirulina, frijoles y todas las variedades de frijoles.

Visite <http://bit.ly/SafeSnacks> para ver una LISTA DE "SAFE SNACK" GRATIS DE CACAHUETE GRATIS / TREE NUT FREE CLASSROOM

Evite los bocadillos que contengan cacahuetes, harina de maní, aceite de maní, mantequilla de maní u otras nueces. Esto incluye aperitivos con almendras, avellanas, nueces de Brasil, anacardos, avellanas, nueces de macadamia, pacanas, piñones, pistachos y nueces. Lea las etiquetas cuidadosamente para asegurarse de que los productos no contengan nueces. Las etiquetas e ingredientes de los alimentos cambian con el tiempo, por lo tanto, siempre lea la etiqueta cada vez antes de comprar los bocadillos. Incluya el paquete de su regalo cuando lo envíe al salón de clases, de modo que la etiqueta se vuelva a verificar si hay alguna pregunta. ¡Gracias por su consideración y apoyo para mantener seguros a los niños alérgicos a los alimentos en la escuela!