



FOOD AND NUTRITION

# “Ontdek de voedselallergieën- en intoleranties”

Ref. 20555

Handleiding ontwikkeld in samenwerking met de  
Algemene Raad van Officiële Colleges van Diëtisten en Voedingsdeskundigen  
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL  
Dieticians-Nutritionists  
of Spain



# ONTDEK DE VOEDSELALLERGIEËN- EN INTOLERANTIES

Ref. 20555



## INHOUD:

Het spel is bestaat uit 65 ronde kaarten gemaakt van dik, sterk karton, dat duurzaam is en van hoge kwaliteit.

## BESCHRIJVING VAN DE INHOUD

- ALLERGIEKAARTEN: 8 dubbelzijdige kaarten. Op de voorkant staan icoontjes van de 8 meest voorkomende voedselallergieën en intoleranties met een “verboden” symbool. Op de achterkant staan illustraties met een aantal van de symptomen die ze kunnen veroorzaken. Afmetingen: 9 cm in diameter.
- VOEDSELKAARTEN: 45 kaarten met echte plaatjes van eten die symbolen bevatten van de allergenen die erin zitten. Afmetingen van de kaarten: 7.5 cm in diameter.
- AMBULANCE KAARTEN: 12 kaarten met ambulances die als joker worden gebruikt. Afmetingen: 7.5 cm in diameter.

## AANBEVOLEN LEEFTIJD:

Van 3 tot 8 jaar.

## LEERDOELEN:

- o Ontdek de meest voorkomende voedselallergieën en intoleranties.
- o Leer welk voedsel elke soort allergie of intolerantie kan veroorzaken.
- o Ken de gevolgen en symptomen voor een persoon die voedsel eet met allergenen of een stof waarvoor ze allergisch of intolerant zijn.
- o Ontwikkel respect en begrip voor mensen met voedselallergieën en intoleranties.
- o Moedig observatie en geheugen aan.

## SPEL:

Voordat het spel begint is het noodzakelijk om een korte uitleg te geven over voedselallergieën en intoleranties, wat ze zijn, wat voor effect ze hebben op mensen met de allergie of intolerantie (zie Extra Informatie sectie).



### **Spel optie 1: Vertrouwd raken met voedsel en intoleranties/allergieën**

1. De 8 intolerantie/allergiekaarten worden in het midden geplaatst (grote kaarten met het “verboden” symbool).
2. Het voedsel dat dezelfde icoontjes bevat worden rondom elk van de kaarten geplaatst. Leg uit dat mensen die allergisch zijn of een intolerantie hebben voor dit voedsel ze niet kunnen eten omdat ze dan ziek worden en het ze zelfs fataal kan zijn.
3. Er is voedsel dat met verschillende intoleranties en allergieën kan worden geassocieerd (b.v. fruityoghurt, we kunnen het associëren met melk of met fruit). Daarom kan deze kaart naast de intolerantie/allergie kaarten ‘melk en ‘fruit’ worden geplaatst en beide associaties zijn correct.
4. Vervolgens worden de kaarten in het midden omgedraaid om de verschillende symptomen die allergieën/intoleranties veroorzaken te tonen en te bespreken.

Deze manier van spelen zorgt voor associatie en vertrouwd raken met de intoleranties en allergieën en het voedsel dat deze kan veroorzaken.

### **Spel optie 2: Wees voorzichtig wat je eet!**

1. Leg de 8 intoleranties/allergieën uit die in het spel voorkomen en toon voorbeelden van het voedsel dat mensen die een van de 8 allergieën hebben niet kunnen eten.
2. Elke speler krijgt een kaart met een intolerantie/allergie met het ‘verboden’ symbool (grote kaarten) en een ambulance. Vanaf nu wordt elke speler intolerant of allergisch voor elke soort eten dat deze stof bevat.
3. De voedsel kaarten en ambulances die overblijven worden opgestapeld, geschut en met het plaatje naar beneden op een stapel in het midden gelegd. De intolerantie en allergie kaarten die over zijn worden aan een kant gelegd (of aan spelers uitgedeeld om het spel moeilijker te maken).
4. Een van de spelers of een volwassene moet het spel leiden. De spelers kunnen om beurten de leiding overnemen. De leider draait de kaarten om, een tegelijk.
5. Elke speler moet de kaart pakken met het voedsel voor de rest van de spelers dat doet. Maar wees voorzichtig! Ze kunnen geen voedsel verzamelen waar ze allergisch of intolerant voor zijn.
  - a. Als ze voedsel pakken dat ze kunnen eten (het bevat niet het icoontje van hun intolerantie), dan mogen ze de kaart met het voedsel houden.
  - b. Als een speler eten pakt waarvoor ze allergisch en intolerant zijn (heeft hetzelfde icoontje als hun intolerantie kaart), moeten ze het eten laten liggen en hun ambulance kaart spelen om in het spel te blijven. Tijdens het spel proberen ze meer ambulances te krijgen.
  - c. Als ze weer voedsel pakken dat ze niet kunnen eten en geen ambulances meer hebben, draaien ze de kaart met hun intolerantie om en kunnen ze niet verder spelen tot ze een andere ambulance krijgen. Als ze de intolerantie/allergie kaart omdraaien, kunnen ze symptomen laten zien die de allergie of intolerantie veroorzaakt door het verkeerde voedsel te eten.



Als ze een andere ambulance krijgen, kunnen ze verder spelen. Ze draaien hun intolerantie/allergie kaart om en tonen hun icoontje aan de spelers.

6. Het spekt eindigt als er geen voedsel meer over is op de stapel in het midden.
7. Het voedsel wordt geteld en de winnaar is de speler met het meeste voedsel.

## EXTRA INFORMATIE:

Voedselallergieën en intolerantie zijn negatieve reacties die worden veroorzaakt door het eten van voedsel of stoffen in dat voedsel, die allergenen worden genoemd. De oorzaak van de reactie kan het voedsel zelf zijn zoals het geval is met vis en pinda's en in andere gevallen is het een substantie in het voedsel zoals lactose, de natuurlijke suiker in melk, en kan aanwezig zijn in voedsel dat van nature geen melk bevat.

### Verschil tussen voedselallergie en voedselintolerantie

**Voedselallergieën** zijn negatieve reacties van het lichaam als we worden blootgesteld aan een allergeen, een substantie die op zich ongevaarlijk voor niet-allergische mensen. Ondanks dat allergie een respons van het immuunsysteem suggereert, in reactie op intolerantie, doet dit beveiligingssysteem niets.

Bij allergieën kunnen de symptomen zich voordoen op de huid in de vorm van netelroos, jeuk en ontsteking; het ademhalingsstelsel, met niezen, een lopende neus of moeilijk ademen en ook het verteringssysteem, met pijn in de onderbuik, misselijkheid, overgeven of diarree. In sommige ernstige gevallen kan het een reactie veroorzaken die "anafylactische shock" wordt genoemd, hetgeen onmiddellijke behandeling vereist en waaraan men in enkele minuten aan kan doodgaan. Het is belangrijk om te onthouden dat voedselallergenen niet dezelfde symptomen veroorzaken voor elke persoon die aan deze allergie leidt of met dezelfde heftigheid.

**Voedselintoleranties**, aan de andere kant, zijn negatieve reacties die plaatsvinden na het eten van een bepaald soort voedsel of voedingsstof. In dit geval speelt het immuunsysteem geen rol in de reactie. De intoleranties vinden plaats als het lichaam voedsel of voedingsstof niet goed kan verteren. De symptomen hebben meestal met de vertering te maken, zoals diarree, overgeven of buikpijn. Intoleranties worden gekenmerkt door het feit dat ze moeilijker zijn waar te nemen dan allergieën omdat ze zich 30 minuten tot twee uur na het eten van het voedsel voordoen. In contrast zijn de effecten van allergieën onmiddellijk na het eten of contact met het allergeen zichtbaar.

Vanaf december 2014 is het verplicht in de Europese Unie om aan te geven dat er allergenen in verpakt voedsel zit alsook in voedsel dat in restaurants of kantines wordt geserveerd. In het laatste geval moet de informatie toegankelijk zijn voor klanten door dit in het menu aan te geven of doordat ze door het personeel geïnformeerd worden.



The 14 allergenen die herkent moeten worden zijn:

1. Granen met gluten.
2. Schelpdieren en afgeleiden.
3. Eieren en afgeleiden.
4. Vis en afgeleiden.
5. Pinda's en afgeleiden.
6. Soja en afgeleiden.
7. Melk en afgeleiden (inclusief lactose).
8. Gedroogd fruit.
9. Selderij en afgeleiden.
10. Mosterd en afgeleiden.
11. Sesamzaad en afgeleiden
12. Sulfiten – voedseladditief
13. Lupinen en afgeleiden.
14. Weekdieren en afgeleiden.

De intoleranties en allergieën in dit spel zijn:



1. Gluten



5. Fruit



2. Vis



6. Melk



3. Eieren



7. Zeevruchten



4. Noten



8. Pinda

Gluten, vis, eieren, noten, melk en pinda's zijn aangifteplichtig in het voedsel dat mogelijk deze substanties bevat. Dit spel bevat ook fruitallergie vanwege het aantal mensen dat hier aan lijdt, hoewel het niet aangifteplichtig voedsel is omdat het zelden in verwerkt voedsel voorkomt, ze over het algemeen vers zijn, geen etiket bevatten en gemakkelijk door consumenten te herkennen zijn.

In het spel reageren de allergieën en intoleranties gerelateerd aan elk soort voedsel op de mogelijkheid en regelmaat waarin het voedsel in kwestie deze stof of allergie bevat.

**Het is altijd aan te raden om het etiket te controleren of een expert van de instelling waar het voedsel wordt gegeten te raadplegen voordat je verpakt voedsel eet om te zien of het voedsel niet het allergeen bevat. HET BELANGRIJKSTE UITGANGSPUNT IN ALLE GEVALLEN IS DAT, BIJ TWIJFEL, HET VOEDSEL NIET GEGETEN MOET WORDEN.**