



FOOD AND NUTRITION

“Scoprire le allergie e intolleranze alimentari”

Ref. 20555

Guida sviluppata in collaborazione con il
Consiglio Generale del Collegio di Dietologi e Nutrizionisti
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



FOR EDUCATIONAL PURPOSES

SCOPRIRE LE ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Ref. 20555



CONTENUTO:

Il gioco è composto da 65 schede rotonde realizzate in cartone doppio resistente, molto durevole e di alta qualità.

DESCRIZIONE DEL CONTENUTO

- SCHEDE ALLERGIE: 8 schede double-face. Da un lato compare l'icona delle 8 allergie e intolleranze alimentari più comuni con il simbolo di "vietato". Dall'altro lato, compaiono illustrazioni con alcuni dei sintomi che possono provocare. Dimensioni: 9 cm di diametro.
- SCHEDE ALIMENTI: 45 schede con immagini reali di alimenti che presentano le icone degli allergeni che possono contenere. Dimensioni delle schede: 7,5 cm di diametro.
- SCHEDE AMBULANZA: 12 schede con l'ambulanza che servono come aiuti durante il gioco. Dimensioni: 7,5 cm di diametro.

ETÀ CONSIGLIATA:

Da 3 a 8 anni.

OBIETTIVI DIDATTICI:

- Scoprire le allergie e intolleranze più comuni.
- Imparare quali alimenti possono colpire ogni tipo di allergia o intolleranza.
- Scoprire le conseguenze e i sintomi che si verificano in una persona assumendo un alimento che contiene un allergene o sostanza quando si è colpiti da un'allergia o intolleranza alimentare.
- Sviluppare un atteggiamento di comprensione e rispetto nei confronti delle persone che soffrono di allergie o intolleranze alimentari.
- Fomentare l'osservazione e la memoria.

SISTEMA DI GIOCO:

Prima di iniziare il gioco è necessario realizzare una breve spiegazione sulle allergie e intolleranze alimentari, cosa sono e come colpiscono le persone che ne soffrono (vedere la sezione di Informazioni Aggiuntive).



Opzione di gioco 1: Familiarizzare con gli alimenti e intolleranza/allergie

1. Si dispongono 8 schede di intolleranze/allergie al centro (schede grandi con il simbolo di vietato).
2. Si dispongono intorno ad ognuna delle schede gli alimenti che presentano la stessa icona. Si spiega che le persone allergiche o con intolleranza a questi alimenti, non possono mangiarli perché si ammalano e, la reazione al momento di consumarli, può addirittura essere mortale.
3. Ci sono alimenti che si possono associare a diverse intolleranze o allergie (ad esempio: lo yogurt alla frutta, possiamo associarlo al latte o alla frutta). Per cui, questa scheda si può disporre intorno ad entrambe le schede di intolleranze/allergie: latte e frutta ed entrambe le associazioni sono corrette.
4. Successivamente, si girano le schede centrali e si scoprono e commentano i diversi sintomi che possono provocare le allergie/intolleranze.

Questa modalità di gioco permette di associare e familiarizzare con le intolleranze e allergie e con gli alimenti che le provocano.

Opzione di gioco 2: Attenzione a cosa mangi!

1. Si spiegano le 8 intolleranze/allergie che compaiono nel gioco e si realizzano alcuni esempi degli alimenti che non possono assumere le persone che soffrono di una delle 8 allergie presentate.
2. Ad ogni giocatore si consegna una scheda di intolleranza/allergia con il simbolo di vietato (schede grandi) e un'ambulanza. Da qui, il giocatore diventa un intollerante o allergico a tutti gli alimenti che contengono questa sostanza o alimento.
3. Si mettono insieme le schede di alimenti e le ambulanze che sono avanzate, si mischiano e si mettono capovolte in una pila al centro. Le schede di intolleranze e allergie che avanzano, si mettono da parte (o si possono dividere tra i giocatori, aumentando la difficoltà del gioco).
4. Uno dei giocatori o un adulto, deve controllare il gioco. I giocatori possono controllarlo a turno. Colui che controlla il gioco sarà il responsabile di girare le schede dalla pila, una per volta.
5. Ogni giocatore deve riuscire a prendere la scheda mostrata con l'alimento prima degli altri giocatori. Attenzione però! Non può prendere nessun alimento al quale risulti allergico o intollerante.
 - a. Se prende un alimento che può mangiare (non contiene l'icona della sua intolleranza), allora si tiene la scheda di quell'alimento.
 - b. Se un giocatore prende un alimento al quale è allergico o intollerante (ha la stessa icona della sua scheda di intolleranza) deve lasciare l'alimento e la sua ambulanza nella pila di schede per poter continuare a giocare. Durante il gioco cercherà di ottenere altre ambulanze.
 - c. Se prende di nuovo un alimento che non può mangiare e non ha più ambulanze perché le ha già perse, girerà la sua scheda di intolleranza/allergia e non potrà continuare a giocare fino a che non ottenga un'altra ambulanza. Girando la scheda dell'intolleranza/allergia,



potrà rappresentare liberamente i sintomi che l'allergia o intolleranza gli ha provocato nell'assumere l'alimento sbagliato.

Quando ottiene un'ambulanza, potrà continuare a giocare. Girerà la sua scheda di intolleranza/allergia, mostrando la sua icona agli altri giocatori.

6. Il gioco finisce quando non restano più alimenti nella pila del centro.
7. Si contano gli alimenti e vince il giocatore che ha più schede di alimenti.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE:

Le allergie e intolleranze alimentari sono reazioni avverse causate dall'ingerimento di un alimento o di alcuni dei suoi componenti, chiamati anche allergeni. La reazione può essere causata dall'alimento di per sé come succede con il pesce o le arachidi e, in altri casi, è un componente alimentare come il lattosio, che è lo zucchero naturale del latte e che può essere presente in un alimento che in modo naturale non contiene latte.

Differenza tra allergia alimentare e intolleranza alimentare

Le **allergie alimentari** sono risposte avverse all'organismo quando ci esponiamo ad un allergene, sostanza che da sola è inoffensiva per le persone non allergiche. Mentre le allergie implicano una risposta del sistema immunitario, nelle reazioni delle intolleranze non interviene questo sistema di difesa.

Nelle allergie, i sintomi possono colpire la pelle sotto forma di orticaria, prurito e gonfiore localizzato; l'apparato respiratorio, con starnuti, muco o difficoltà a respirare e anche l'apparato digestivo con dolori addominali, nausea, vomito e diarrea. In alcuni casi gravi, si può verificare una reazione conosciuta come "shock anafilattico" che richiede un trattamento urgente in quanto può provocare la morte in pochi minuti. È importante considerare che uno stesso allergene alimentare non provoca gli stessi sintomi, nemmeno con la stessa intensità, in tutte le persone che soffrono della stessa allergia.

Da un altro lato, le **intolleranze alimentari** sono reazioni avverse che si producono con l'ingerimento di un alimento specifico o di una sostanza alimentare. In questo caso, il sistema immunitario non è coinvolto in queste reazioni. Le intolleranze di producono quando l'organismo non riesce a digerire correttamente un alimento o uno dei suoi componenti. I sintomi solitamente sono di tipo digestivo come diarrea, vomito e dolori addominali. Le intolleranze si caratterizzano perché sono più difficili da individuare rispetto alle allergie, dato che si possono verificare dai 30 minuti fino a due ore dopo l'assunzione dell'alimento. Invece, gli effetti delle allergie si producono immediatamente dopo aver ingerito o essere stati a contatto con l'allergene.

Da dicembre 2014 nell'Unione Europea è obbligatorio comunicare la presenza di allergeni sia sugli alimenti confezionati che in quelli serviti nei ristoranti o mense. In questi ultimi casi, le informazioni devono essere accessibili per tutti i clienti tramite indicazioni sul menù o anche tramite lo stesso personale già informato.



I 14 allergeni di dichiarazione obbligatoria sono:

1. Cereali con glutine.
2. Crostacei e derivati.
3. Uova e derivati.
4. Pesce e derivati.
5. Arachidi e derivati.
6. Soia e derivati.
7. Latte e i suoi derivati (lattosio incluso).
8. Frutta secca.
9. Sedano e derivati.
10. Senape e derivati.
11. Semi di sesamo e derivati
12. Solfiti – additivi alimentari
13. Lupini e derivati.
14. Molluschi e derivati.



1. Glutine



5. Frutta



2. Pesce



6. Latte



3. Uova



7. Crostacei e molluschi



4. Frutti con guscio



8. Arachidi

Le intolleranze o allergie su cui si lavora nel gioco sono:

Il glutine, pesce, uova, frutta con guscio, latte, crostacei e molluschi e arachidi, sono di dichiarazione obbligatoria negli alimenti che possono contenerli. In questo gioco si include anche l'allergia alla frutta per il suo impatto sulla popolazione, anche se non è di dichiarazione obbligatoria in quanto la sua presenza è bassa in alimenti processati, si acquistano solitamente freschi senza essere etichettati e vengono riconosciuti facilmente da parte dei consumatori.

Nel gioco, le allergie e intolleranze collegate ad ogni alimento corrispondono alla probabilità e frequenza con cui il suddetto alimento contenga quella sostanza o allergene.

Prima di consumare qualunque tipo di alimento confezionato, si consiglia di leggere sempre l'etichetta del prodotto o assicurarsi, tramite i professionisti della struttura in cui si consuma l'alimento, che sia esente da allergeni. LA PREMessa FONDAMENTALE IN TUTTI I CASI È CHE NEL DUBBIO È MEGLIO NON CONSUMARE QUELL'ALIMENTO.

