



FOOD AND NUTRITION

“Descobrir as alergias e intolerâncias alimentares”

Ref. 20555

Guia elaborado em colaboração com o
Conselho Geral De Colégios Oficiais De Dietistas-Nutricionistas
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



DESCOBRIR AS ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Ref. 20555



CONTEÚDO:

O jogo é composto por 65 cartas redondas feitas de cartão espesso, forte, resistente e de alta qualidade.

DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO

- CARTAS DE ALERGIAS: 8 cartas de duas faces. Na frente estão os ícones das 8 alergias e intolerâncias alimentares mais comuns com um símbolo “proibido”. No verso das cartas estão ilustrações com alguns dos sintomas que podem ser provocados por estas alergias. Medidas: 9 cm de diâmetro.
- CARTAS DE ALIMENTOS: 45 cartas com fotografias verdadeiras de alimentos, incluindo os símbolos dos alergénios que possam conter. Medidas das cartas: 7,5 cm de diâmetro.
- CARTAS DE AMBULÂNCIAS: 12 cartas com ambulâncias que são utilizadas como wildcards. Medidas: 7,5 cm de diâmetro.

IDADE RECOMENDADA:

Entre 3 e 8 anos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

- o Descobrir as alergias e intolerâncias alimentares mais comuns.
- o Saber quais os alimentos que podem afetar cada tipo de alergia ou intolerância.
- o Conhecer as consequências e sintomas apresentados por uma pessoa que tem uma alergia ou intolerância alimentar quando come um alimento que contém um alergénio ou substância.
- o Desenvolver uma atitude de compreensão e respeito relativamente às pessoas que têm alergias ou intolerâncias alimentares.
- o Incentivar a observação e memória.

JOGO:

Antes de começar o jogo, é necessário dar uma breve explicação sobre as alergias e intolerâncias alimentares, o que são, como afetam as pessoas que sofrem das mesmas (ver



secção de Informação Adicional).

Opção de jogo 1: Familiarização com alimentos e intolerâncias/alergias

1. As 8 cartas de intolerância/alergia são colocadas no meio (cartas grandes com o símbolo proibido).
2. Os alimentos contendo os mesmos ícones são colocados em torno de cada uma das cartas. Explicar que as pessoas que são alérgicas ou têm uma intolerância a esses alimentos não podem comê-los porque ficarão doentes e a reação após a ingestão dos mesmos pode ser fatal.
3. Existem alimentos que podem ser associados com várias intolerâncias ou alergias (i.e., iogurte de fruta, podemos associar com leite ou com fruta). Como tal, essa carta pode ser colocada ao lado de ambas as cartas de intolerância/alergia: leite e fruta, e ambas as associações são corretas.
4. Em seguida, as cartas no meio são viradas para mostrar e discutir os diferentes sintomas que as alergias/intolerâncias podem causar.

Esta forma de jogar permite a associação e familiarização com as intolerâncias e alergias, e com os alimentos que as podem causar.

Opção de jogo 2: Tenha cuidado com o que come!

1. Explique as 8 intolerâncias/alergias que aparecem no jogo e coloque alguns exemplos dos alimentos que as pessoas que sofrem de qualquer uma das 8 intolerâncias/alergias não podem ingerir.
2. É dado uma carta a cada jogador com uma intolerância/alergia com o símbolo proibido (cartas grandes) e uma ambulância. A partir de agora, cada jogador torna-se intolerante ou alérgico a cada um dos alimentos que contém esta substância.
3. As cartas de alimentos e ambulâncias que sobram são reunidas, baralhadas e colocadas viradas para baixo numa pilha que se encontra no meio. As cartas de intolerância e alergia que sobram são colocadas de lado (ou podem ser distribuídas entre os jogadores para aumentar a dificuldade do jogo).
4. Um dos jogadores ou um adulto deve estar responsável pelo jogo. Os jogadores podem se revezar para ser o líder. O líder será responsável por virar as cartas na pilha, uma de cada vez.
5. Cada jogador tem de apanhar a carta exibida com o alimento antes dos restantes jogadores. Mas, tenha cuidado! Os jogadores não podem recolher quaisquer alimentos aos quais sejam alérgicos ou intolerantes.
 - a. Se um jogador apanhar um alimento que pode comer (que não contenha o ícone de um alimento ao qual é intolerante), pode manter a carta que tenha esse alimento.
 - b. Se um jogador apanhar um alimento ao qual é alérgico ou intolerante (que tem o mesmo ícone da sua carta de intolerância), terá de deixar o alimento e a sua ambulância na pilha para poder continuar a jogar. Durante o jogo,



tentará obter mais ambulâncias.

- c. Se um jogador obtiver um alimento que não pode comer novamente, e não tiver mais ambulâncias porque as perdeu, esse jogador irá virar a carta com a sua intolerância e não poderá continuar a jogar até obter outra ambulância. Quando vira a carta de intolerância/alergia, o jogador pode mostrar os sintomas que a alergia ou intolerância causou por comer o alimento errado.

Quando recebe outra carta de ambulância, o jogador poderá continuar a jogar novamente. Irá virar a sua carta de intolerância/alergia, mostrando o seu ícone aos restantes jogadores.

6. O jogo termina quando não existem mais alimentos na pilha que se encontra no meio.
7. Os alimentos são contados, e o vencedor é o jogador que tiver mais cartas de alimentos.

INFORMAÇÃO ADICIONAL:

As alergias e intolerâncias alimentares são reações adversas provocadas pela ingestão de um alimento ou um dos seus componentes, também chamados de alérgenos. A causa da reação pode ser o próprio alimento, como acontece com o peixe ou os amendoins, e em outros casos pode ser um componente do alimento como a lactose, que é o açúcar natural presente no leite, e pode estar presente num alimento que naturalmente não contém leite.

Diferença entre alergia alimentar e intolerância alimentar

As alergias alimentares são respostas adversas do corpo quando somos expostos a um alérgeno, uma substância que em si mesma é inofensiva para pessoas não alérgicas. Embora as alergias impliquem uma resposta do sistema imunitário, em reações de intolerância este sistema de defesa não intervém.

Nas alergias, os sintomas podem afetar a pele, na forma de erupções, comichões e inflamações localizadas; o sistema respiratório, com espirros, um prurido no nariz ou dificuldade em respirar, e também o sistema digestivo, com dores abdominais, náusea, vômitos ou diarreia. Em alguns casos sérios, pode produzir uma reação chamada “choque anafilático” que requer tratamento urgente e pode causar a morte em poucos minutos. É importante ter em conta que o mesmo alérgeno alimentar não produz os mesmos sintomas, ou com a mesma intensidade, em todas as pessoas que sofrem dessa alergia.

Por outro lado, as **intolerâncias alimentares** são reações adversas que são produzidas após a ingestão de certos alimentos ou substâncias alimentares. Nesse caso, o sistema imunitário não está envolvido nas reações. As intolerâncias ocorrem quando o corpo não consegue digerir um alimento ou um dos seus componentes corretamente. Os sintomas são normalmente digestivos na forma de diarreia, vômitos ou dor abdominal. As intolerâncias caracterizam-se por serem mais difíceis de detetar do que as alergias devido



ao facto de poderem se manifestar entre 30 minutos e duas horas após a ingestão do alimento. Em contraste, os efeitos das alergias manifestam-se imediatamente após ingerir ou estar em contacto com o alergénio.

Desde dezembro de 2014, é obrigatório na União Europeia notificar a presença de alergénios tanto em alimentos embalados como em alimentos servidos em restaurantes ou cantinas. No caso das cantinas, a informação deve estar acessível aos clientes através de indicações no menu ou através do próprio pessoal de serviço.

Os 14 alergénios que devem ser notificados são:

1. Cereais que contêm glúten.
2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos.
3. Ovos e produtos à base de ovos.
4. Peixe e produtos à base de peixe.
5. Amendoins e produtos à base de amendoins.
6. Soja e produtos à base de soja.
7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose).
8. Frutos de casca rija.
9. Aipo e produtos à base de aipo.
10. Mostarda e produtos à base de mostarda.
11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.
12. Sulfitos – aditivo alimentar
13. Tremoços e produtos à base de tremoço.
14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

As intolerâncias e alergias utilizadas no jogo são:

- | | | | |
|---|-----------|---|-------------|
|  | 1. Glúten |  | 5. Fruta |
|  | 2. Peixe |  | 6. Leite |
|  | 3. Ovo |  | 7. Marisco |
|  | 4. Nozes |  | 8. Amendoim |

Glúten, peixe, ovo, nozes, leite e amendoins são notificáveis em alimentos que os possam conter. Este jogo também inclui a alergia a frutos devido ao número de pessoas afetadas, embora não seja um alimento notificável, já que a sua presença em alimentos processados é reduzida. São normalmente adquiridos frescos, sem rótulos e são facilmente identificáveis pelos clientes.

No jogo, as alergias e intolerâncias relativas a cada alimento respondem à probabilidade e

à frequência que o alimento contém essa substância ou alergénio.

Antes de consumir qualquer alimento embalado, é sempre recomendável ler o rótulo do produto ou confirmar com os profissionais do estabelecimento onde o alimento é ingerido que o alimento não contém o alergénio. A PREMISA FUNDAMENTAL EM TODOS OS CASOS É: QUANDO EXISTEM DÚVIDAS, O ALIMENTO NÃO DEVE SER INGERIDO.

