



FOOD AND NUTRITION

“ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΥΣΑΝΕΞΙΕΣ”

Ref. 20555

Οδηγός που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το Γενικό
Συμβούλιο των Επίσημων Συλλόγων Διαιτολόγων-Διατροφολόγων
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΥΣΑΝΕΞΙΕΣ

Αναφ. 20555



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

Το παιχνίδι αποτελείται από 65 στρογγυλές μάρκες από παχύ χαρτόνι, πολύ ανθεκτικές και υψηλής ποιότητας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΉ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΈΝΟΥ

- ΜΑΡΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: 8 μάρκες διπλής όψευς. Στην εμπρόσθια όψη εμφανίζεται η εικόνα με τις 8 πιο κοινές τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες με το σύμβολο "απαγορεύεται". Στο πίσω μέρος εμφανίζονται εικόνες με κάποια από τα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσουν. Μέγεθος: 9 εκατοστά σε διάμετρο.
- ΜΑΡΚΕΣ ΤΡΟΦΪΜΩΝ: 45 μάρκες με πραγματικές εικόνες τροφίμων που περιλαμβάνουν εικόνες των αλλεργιογόνων που μπορούν να περιέχουν. Μέγεθος των μάρκων: διάμετρο 7,5 εκατοστά.
- ΜΑΡΚΕΣ ΑΣΘΕΝΟΦΌΡΟ: 12 μάρκες με ασθενοφόρα που χρησιμεύουν ως τζόκερ. Μέγεθος: διάμετρο 7.5 εκατοστά.

ΣΥΝΙΣΤΏΜΕΝΗ ΗΛΙΚΪΑ:

3 έως 8 ετών.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΪ ΣΤΌΧΟΙ:

- ο Ανακαλύψτε τις πιο κοινές τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες.
- ο Μάθετε ποια τρόφιμα μπορούν να επηρεάσουν κάθε τύπο αλλεργίας ή δυσανεξίας.
- ο Γνωρίστε τις συνέπειες και τα συμπτώματα που προκαλούν οι τροφικές αλλεργίες, τα τρόφιμα που έχουν αλλεργιογόνα, σε ένα άτομο που έχει αλλεργία ή τροφική δυσανεξία.
- ο Βοηθάει στην κατανόησης και σεβασμού σε άτομα που έχουν αλλεργίες ή τροφικές δυσανεξίες.
- ο Καλυτερεύει την παρατήρηση και τη μνήμη.

ΣΎΣΤΗΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΎ:

Πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι, είναι απαραίτητο να κάνετε μια σύντομη εξήγηση σχετικά με τις τροφικές αλλεργίες και τις δυσανεξίες, τι είναι και πώς επηρεάζουν τους ανθρώπους που έχουν τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες (δείτε την ενότητα Πρόσθετες πληροφορίες).



Επιλογές Παιχνιδιού 1: Εξοικειωθείτε με τα τρόφιμα και τις δυσανεξίες / αλλεργίες

1. Τοποθετήστε τις 8 μάρκες δυσανεξίας / αλλεργίας στο κέντρο (μεγάλες μάρκες με το σύμβολο απαγορεύεται).
2. Τοποθετήστε γύρω από κάθε μάρκα τα τρόφιμα που περιέχουν το ίδιο εικονίδιο. Εξηγήστε ότι άτομα που έχουν αλλεργία ή δυσανεξία σε αυτά τα τρόφιμα δεν μπορούν να τα φάνε επειδή αρρωσταίνουν και ακόμη και η αντίδραση όταν καταναλώνονται μπορεί να είναι θανατηφόρα.
3. Υπάρχουν τρόφιμα που μπορούν να συσχετιστούν με διάφορες δυσανεξίες ή αλλεργίες (π.χ. γιαούρτι φρούτων, μπορούμε να το συνδέσουμε με γάλα ή φρούτα). Ως εκ τούτου, αυτή η κάρτα μπορεί να τοποθετηθεί γύρω από τις δύο κάρτες δυσανεξίας/αλλεργίες: το γάλα και τα φρούτα και οι δύο ενώσεις είναι σωστές.
4. Στη συνέχεια, αναποδογυρίστε της κεντρικές μάρκες ανακαλύψτε και σχολιάστε τα διάφορα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσουν οι αλλεργίες / δυσανεξίες.

Αυτός ο τύπος παιχνιδιού επιτρέπει τη σύνδεση και εξοικείωση με δυσανεξίες και αλλεργίες και με τα τρόφιμα που τα προκαλούν.

2 Επιλογή παιχνιδιού: Προσέξτε τι τρώτε!

1. Εξηγήστε τις 8 δυσανεξίες / αλλεργίες που εμφανίζονται στο παιχνίδι και δώστε μερικά παραδείγματα τροφίμων που δεν μπορούν να τα φάνε άτομα που έχουν κάποια από τα 8 που περιλαμβάνονται εδώ.
2. Κάθε παίκτης παίρνει μια μάρκα δυσανεξίας / αλλεργίας με το σύμβολο απαγορεύεται (μεγάλες κάρτες) και ένα ασθενοφόρο. Από εκείνη την στιγμή ο παίκτης γίνεται δυσανεκτικός ή αλλεργικός σε όλα τα τρόφιμα που περιέχουν αυτή την ουσία ή το φαγητό.
3. Οι μάρκες τροφίμων και τα ασθενοφόρα που έχουν απομείνει συγκεντρώνονται, ανακατεύονται και τοποθετούνται μπροστά σε ένα σωρό στο κέντρο. Οι κάρτες των δυσανεξιών και των αλλεργιών με πλεόνασμα παραμένουν στην άκρη (ή μπορούν να διανεμηθούν μεταξύ των παικτών αυξάνοντας τη δυσκολία του παιχνιδιού).
4. Ένας από τους παίκτες ή ένας ενήλικας πρέπει να είναι ο συντονιστής του παιχνιδιού. Οι παίκτες μπορούν να λάβουν τη σειρά τους. Ο συντονιστής του παιχνιδιού θα είναι υπεύθυνος για να αναποδογυρίσει τις μάρκες που βρίσκονται στην άκρη, την κάθε μια από αυτές.
5. Κάθε παίκτης πρέπει να καταφέρει να πάρει την μάρκα που εμφανίζεται με το τρόφιμα πριν από τους υπόλοιπους παίκτες. Αλλά, δεν μπορεί να πάρει τη μάρκα με τη τροφή που είναι αλλεργική ή δυσανεκτική.
 - a. Αν πάρει ένα φαγητό που μπορεί να φάει (δεν περιέχει το εικονίδιο της δυσανεξίας), τότε κρατάει τη μάρκα.
 - b. β. Εάν ένας παίκτης παίρνει ένα τρόφιμο στο οποίο είναι αλλεργικός (έχει την ίδια εικόνα με την μάρκα της δυσανεξίας του) πρέπει να αφήσει το τρόφιμο και το ασθενοφόρο του στο σωρό για να μπορέσει να συνεχίσει να παίζει.



Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού θα προσπαθήσει να πάρει περισσότερα ασθενοφόρα.

- c. Εάν ξαναπάρει ένα τρόφιμο που δεν μπορείτε να φάει και δεν έχει αλλά ασθενοφόρα επειδή τα έχει χάσει, θα αναποδογυρίσει τη μάρκα με τη δυσανεξία / αλλεργία και δεν θα μπορέσει να συνεχίσει το παιχνίδι μέχρι να πάρει ένα άλλο ασθενοφόρο. Όταν αναποδογυρίσει τη μάρκα με τη δυσανεξία / αλλεργία, μπορεί να αναπαριστάτε ελεύθερα τα συμπτώματα που έχει προκαλέσει η αλλεργία ή η δυσανεξία όταν πείρε λάθος φαγητό. Όταν πάρει ένα ασθενοφόρο, μπορεί να συνεχίσει το παιχνίδι. Θα αναποδογυρίσει τη μάρκα με τη δυσανεξία / αλλεργία, δείχνοντας την εικόνα του στους άλλους παίκτες.
6. Το παιχνίδι τελειώνει όταν δεν υπάρχουν περισσότερα τρόφιμα στο κέντρο.
7. Ο αριθμός των τροφίμων μετράται και ο παίκτης που έχει τις περισσότερες μάρκες τροφίμων κερδίζει.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Οι αλλεργίες και η δυσανεξία σε τρόφιμα είναι ανεπιθύμητες αντιδράσεις που προκαλούνται από τη λήψη τροφής ή ορισμένων συστατικών της, που ονομάζονται επίσης αλλεργιογόνα. Η αιτία της αντίδρασης μπορεί να είναι το ίδιο το τρόφιμο, όπως στην περίπτωση ψαριών ή αραχίδων, και σε άλλες περιπτώσεις αποτελεί συστατικό τροφίμων όπως είναι η λακτόζη, η οποία είναι η φυσική ζάχαρη στο γάλα και η οποία μπορεί να υπάρχει σε τρόφιμα που από μόνα τους δεν περιέχουν γάλα.

Διαφορά μεταξύ τροφικής αλλεργίας και τροφικής δυσανεξίας.

Οι τροφικές αλλεργίες είναι αρνητικές απαντήσεις του οργανισμού όταν εκθέτουμε τον εαυτό μας σε ένα αλλεργιογόνο, μια ουσία που από μόνη της είναι ακίνδυνη για τους μη αλλεργικούς ανθρώπους. Ενώ οι αλλεργίες περιλαμβάνουν απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος, στις αντιδράσεις των δυσανεγιών δεν παρεμβαίνει αυτό το αμυντικό σύστημα.

Στις αλλεργίες, τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν το δέρμα με τη μορφή κνίδωσης, φαγούρα και εντοπισμένο οίδημα, στο αναπνευστικό σύστημα, φτέρνισμα, καταρροή ή δύσπνοια και επίσης με το πεπτικό σύστημα, κοιλιακό άλγος, ναυτία, έμετο ή διάρροια. Σε μερικές σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί μια αντίδραση γνωστή ως «αναφυλακτικό σοκ» που απαιτεί επείγουσα θεραπεία, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο μέσα σε λίγα λεπτά. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι το ίδιο αλλεργιογόνο δεν παράγει τα ίδια συμπτώματα ή την ίδια ένταση σε όλους τους ανθρώπους που πάσχουν από αυτή την αλλεργία.

Από την άλλη πλευρά, οι τροφικές δυσανεξίες είναι ανεπιθύμητες αντιδράσεις που εμφανίζονται μετά την κατανάλωση ενός συγκεκριμένου τροφίμου ή μιας ουσίας τροφίμων. Στην περίπτωση αυτή, το ανοσοποιητικό σύστημα δεν εμπλέκεται σε αυτές τις αντιδράσεις. Οι δυσανεξίες εμφανίζονται όταν το σώμα δεν μπορεί να αφομοιώσει σωστά ένα φαγητό ή











ένα από τα συστατικά του. Τα συμπτώματα είναι συνήθως πεπτικό χαρακτήρα, όπως διάρροια, έμετος και κοιλιακό άλγος. Οι μισαλλοδοξίες χαρακτηρίζονται από το να είναι πιο δύσκολο να ανιχνευθούν από τις αλλεργίες επειδή μπορούν να εμφανιστούν μετά από 30 λεπτά έως δύο ώρες μετά την πρόσληψη τροφής. Αντίθετα, τα αποτελέσματα των αλλεργιών εμφανίζονται αμέσως μετά την κατάποση ή την επαφή με το αλλεργιογόνο.

Από τον Δεκέμβριο του 2014 στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι υποχρεωτική η ενημέρωση σχετικά με την παρουσία αλλεργιογόνων στις συσκευασμένες τροφές και σε εκείνες που σερβίρονται σε εστιατόρια ή συλλογικές τραπεζαρίες. Σε αυτές τις τελευταίες περιπτώσεις, οι πληροφορίες πρέπει να είναι προσβάσιμες στους πελάτες μέσω ενδείξεων με επιστολή ή μέσω του ίδιου προσωπικού, το οποίο έχει πάρει τις απαιτούμενες γνώσεις προηγουμένως.

Τα 14 αλλεργιογόνα που πρέπει να έχουν υποχρεωτική ενημέρωση είναι:

1. Σιτηρά με γλουτένη.
2. Μαλακόστρακα και παράγωγα.
3. Αυγά και παράγωγα
4. Ψάρια και παράγωγα
5. Φιστίκια και παράγωγα
6. Σόγια και παράγωγα
7. Γάλα και τα παράγωγά του (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης).
8. Ξηροί καρποί
9. Σέλινο και παράγωγα
10. Μουστάρδα και παράγωγα.
11. Σουσάμι και παράγωγα
12. Θειικά άλατα - πρόσθετα τροφίμων
13. Λούπινες και παράγωγα.
14. Μαλάκια και παράγωγα.

Οι δυσανεξίες ή οι αλλεργίες με στις οποίες ασχολείται το παιχνίδι είναι:

	1 Γλουτένη		5 Φρούτα
	2 Ψάρια		6 Γάλα
	3 Αυγό		7 Θαλασσινά
	4 Φρούτα με φλοιό		8 Φιστίκια

Η γλουτένη, τα ψάρια, τα αυγά, τα καρύδια, το γάλα, τα οστρακοειδή και τα φιστίκια πρέπει να δηλώνονται στα τρόφιμα που ενδέχεται να περιέχουν. Το παιχνίδι περιλαμβάνει επίσης την αλλεργία στο φρούτο για τις επιπτώσεις που έχουν στους ανθρώπους, αν και δεν είναι υποχρεωτική επειδή η παρουσία του είναι χαμηλή σε επεξεργασμένα τρόφιμα, αγοράζονται γενικά φρέσκα, χωρίς επισήμανση είναι εύκολα αναγνωρίσιμα από καταναλωτές.

Στο παιχνίδι, οι αλλεργίες και οι δυσανεξίες που σχετίζονται με κάθε τροφή ανταποκρίνονται στην πιθανότητα και συχνότητα που το εν λόγω τρόφιμο περιέχει αυτή την ουσία ή το αλλεργιογόνο

Πριν καταναλώσετε τυχόν συσκευασμένα τρόφιμα, συνιστάται πάντα να διαβάσετε την επισήμανση του προϊόντος ή να βεβαιώνετε με τους επαγγελματίες της μονάδας όπου καταναλώνεται το φαγητό ότι είναι απαλλαγμένο από αλλεργιογόνα. Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΣΕ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΊΝΑΙ ΌΤΙ ΌΤΑΝ ΈΧΕΤΕ ΑΜΦΙΒΟΛΊΑ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ ΑΥΤΆ ΤΑ ΤΡΌΦΙΜΑ.

