



FOOD AND NUTRITION

“LÆRE OM MATALLERGIER OG INTOLERANSER”

Ref. 20555

Guide utviklet i samarbeid med det generelle rådet
for offisielle høgschooler av diettister og ernæringseksperter
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



LÆRE OM MATALLERGIER OG INTOLERANSER

Ref. 20555



INNHOOLD:

Dette spillet består av 65 runde kort som er laget av tykk, sterk papp som er holdbar og av god kvalitet.

BESKRIVELSE AV INNHOLDET:

- ALLERGIKORT: 8 dobbeltsidige kort. På forsiden er det bilder av de 8 mest vanlige matallergier og intoleranser med et "forbudt" symbol. På baksiden er det illustrasjoner av symptomene som kan oppstå. Mål: 9 cm i diameter.
- MATKORT: 45 kort med ekte bilder av mat som inkluderer symbolet til allergiene de kan inneholde. Kortene måler 7.5 cm i diameter.
- AMBULANSEKORT: 12 kort med ambulanser er brukt som jokere. Mål: 7.5 cm i diameter.

ANBEFALT ALDER:

Fra 3 til 8 år.

LÆRINGSMÅL:

- o Bli kjent med de mest vanlige matallergier og intoleranser.
- o Lær om hvilken mat som kan påvirke hver allergitype eller intoleranse.
- o Bli kjent med konsekvensene og symptomene som er forårsaket av at noen spiser mat som inneholder et allergen eller substans når de har matallergi eller intoleranse
- o Utvikle en forståelse for og respekt overfor mennesker som har matallergi eller intoleranse.
- o Oppmuntre til observasjon og å bruke minnet.

SPILET:

Før spillet starter er det nødvendig med en kort forklaring om matallergier og intoleranser, hva det er, hvordan de påvirker mennesker med allergier og intoleranser (se seksjonen for tilleggsinformasjon).



Spillalternativ 1: Kjennskap til mat og intoleranser/allergier

1. De 8 intoleranse/allergikortene plasseres i midten (store kort med forbudtsymbol).
2. Maten som inneholder de samme bildene, plasseres rundt hvert av kortene. Forklar at mennesker som er allergiske eller har en intoleranse mot denne maten ikke kan spise den fordi de da vil bli syke og reaksjonen på å spise dem kan bli fatal.
3. Det finnes mat som kan bli assosiert med ulike former for intoleranser og allergier (f. eks fruktyoghurt kan assosieres med både melk og frukt. Begge assosiasjonene er riktig).
4. Deretter snus kortene i midten for å vise og starte diskusjon rundt de ulike symptomene som forårsakes av allergiene/intoleransene

Denne måten å spille på aktiverer assosiasjonen og kjennskapen til intoleranser og allergier og maten som kan forårsake dem.

Spillalternativ 2: Vær forsiktig med hva du spiser!

1. Forklar de 8 intoleransene/allergiene som vises i spillet og legg til noen eksempler på mat som mennesker med disse 8 intoleransene/allergiene ikke kan spise.
2. Hver av spillerne får utdelt et kort med intoleranse/allergi med forbudt symbolet (store kort) og en ambulanse. Fra nå blir hver spiller intolerant eller allergisk mot maten som inneholder substanser av allergenene
3. Kortene med mat og ambulansene som er til overs, stokkes sammen og plasseres med forsiden ned i en haug i midten. Intoleranse og allergikortene som er til overs legges på den ene siden (de kan også distribueres blant spillerne for å øke vanskelighetsgraden i spillet)
4. En av spillerne, eller en voksen bør ta ansvaret for spillet. Spillerne kan la det gå på rundgang å være leder. Lederen har ansvaret for å snu over kortene i haugen, en av gangen.
5. Hver spiller må ta inn kortet med mat før resten av spillerne. Men vær forsiktig! Det er ikke mulig å samle mat man ikke er allergisk eller intolerant mot.
 - a. Dersom de tar inn mat som de kan spise (kortet har ikke bildet av intoleransen/allergien), kan de beholde kortet.
 - b. Dersom en spiller tar inn mat han eller hun er allergisk mot (likt bilde som på allergi/intoleranse kortet) må de legge igjen maten og ambulansen sin i haugen for å kunne fortsette å spille. I løpet av spillets gang kan spilleren forsøke å få flere ambulanser.
 - c. Dersom spilleren igjen får mat han eller hun ikke kan spise, og ikke har flere ambulanser igjen, må spilleren snu kortet med intoleransen/allergien og kan ikke fortsette før han eller hun får en ny ambulanse. Når spilleren snur kortet for intoleransen/allergien, kan spilleren vise symptomene som forårsakes av å spise feil mat i forhold til allergien/intoleransen.



- d. Når spilleren får en ny ambulanse, kan han fortsette å spille igjen. Spilleren må snu intoleranse/allergikortet og vise bildet til resten av spillerne.
6. Spillet avsluttes når det ikke finnes flere kort med mat igjen i haugen. Maten blir telt opp, og vinneren er den spilleren som sitter igjen med mest mat.

TILLEGSINFORMASJON:

Matallergier og intoleranser er uheldige reaksjoner forårsaket av å spise mat eller noen av innholdsstoffene, også kalt allergener. Årsaken til reaksjonen kan være maten i seg selv, noe som er tilfellet med fisk eller peanøtter. I andre tilfeller er det innholdsstoffene som laktose, som er det naturlige sukkeret i melk og kan være tilstede i mat som i utgangspunktet ikke inneholder melk.

Forskjell mellom matallergi og matintoleranse

Matallergier er uheldig respons fra kroppen når vi er utsatt for et allergen, et innholdsstoff som i seg selv er ufarlig for ikke-allergikere. Mens allergier innebærer en respons fra immunsystemet, vil ikke immunsystemet gripe inn ved intoleranse.

Når det gjelder allergier, kan symptomene påvirke huden i form av lokalt utslett, kløe og betennelser; luftveiene med nysing, rennende nese eller pustevansker, og også fordøyelsessystemet med magesmerter, kvalme, oppkast eller diare. I noen alvorlige tilfeller kan det fremprovoseres en reaksjon kalt «anafylaktisk sjokk» som krever akutt behandling og kan forårsake død i løpet av få minutter. Det er viktig å huske på at like allergener ikke forårsaker like symptomer, eller med samme intensitet hos hver person som lider av denne allergien.

På den andre siden er **matintoleranse** uheldige reaksjoner som oppstår etter å ha inntatt en viss type mat eller innholdsstoffer. I disse tilfellene er ikke immunsystemet involvert i reaksjonene. Intoleransene oppstår når kroppen ikke kan fordøye en type mat eller dets innholdsstoffer på riktig vis. Symptomene er vanligvis fordøyelsesbesvær i form av diare, oppkast eller magesmerter. Intoleranser karakteriseres ved at de er vanskeligere å oppdage enn allergier, da symptomene kan oppstå fra 30 minutter og opp til 2 timer etter inntak av maten, i motsetning til allergier hvor symptomene oppstår umiddelbart etter inntak av maten eller ved kontakt med allergenet.









Siden Desember 2014, er det påbudt i EU å informere om innholdet av allergener i både pakket mat og maten som serveres på restauranter og i kantiner. Since December 2014, it is mandatory in the European Union to notify of the presence of allergens both in packaged foods as well as that served in restaurants or canteens. I det siste må informasjonen gjøres tilgjengelig til kunder gjennom notater i menyen eller via personalet.



De 14 allergenene det må informeres om er:

1. Korn med gluten
2. Skalldyr og derivater
3. Egg og derivater
4. Fisk og derivater
5. Peanøtter og derivater
6. Soya og derivater
7. Melk og derivater (laktose inkludert)
8. Tørket frukt
9. Selleri og derivater
10. Sennep og derivater
11. Sesamfrø og derivater
12. Sulfitter - matadditiv
13. Lupiner og derivater
14. Bløtdyr og derivater

Intoleranser og allergier som er brukt i spillet er:

- | | | | |
|---|-----------|---|--------------|
|  | 1. Gluten |  | 5. Frukt |
|  | 2. Fisk |  | 6. Melk |
|  | 3. Egg |  | 7. Sjømat |
|  | 4. Nøtter |  | 8. Peanøtter |

Gluten, fisk, egg, nøtter, melk og peanøtter skal informeres om i maten som kan inneholde dem. Dette spillet inneholder også fruktallergi på grunn av antallet mennesker som er berørt, selv om det ikke er meldepliktig mat siden det ikke er så tilstede så mye av dette allergenet i prosessert mat. Denne allergien oppstår som oftest fra fersk frukt uten merkelapper og er enkelt identifisert av konsumentene

I spillet vil allergiene og intoleransene som er relatert til hver enkelt matvare reagere på sannsynligheten og frekvensen på innholdet av denne substansen eller allergenet.

Før inntak av innpakket mat, anbefales det alltid at man leser innholdsfortegnelsen eller sjekker med ansatte ved foretaket hvor maten spises, eller er produsert om maten inneholder allergener. DET VIKTIGSTE BUDSKAPET ER I ALLE TILFELLER AT DERSOM DU ER I TVIL SKAL IKKE MATEN SPISES.

