



FOOD AND NUTRITION

“ODKRYJ ALERGIE I NIETOLERANCJE SPOŻYWCZE”

Ref. 20555

Przewodnik opracowany we współpracy z Radą
Generalną Oficjalnych Kolegiów Dietetyków i Specjalistów od Żywności
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



ODKRYJ ALERGIE I NIETOLERANCJE SPOŻYWCZE

Ref. 20555



ZAWARTOŚĆ:

Gra składa się z 65 okrągłych kart, wykonanych z wysokiej jakości wytrzymałej tektury.

OPIS ZAWARTOŚCI

- KARTY DOTYCZĄCE ALERGI: 8 dwustronnych kart. Na awersie znajduje się ikona obrazująca 8 najczęstszych alergii i nietolerancji pokarmowych z symbolem "zabronione". Na drugiej stronie znajdują się ilustracje z niektórymi objawami, które mogą powodować alergię i nietolerancję. Wymiary: średnica 9 cm.
- KARTY DOTYCZĄCE POKARMU: 45 kart z obrazkami żywności i alergenów, jakie mogą zawierać. Wymiary: średnica 7,5 cm.
- KARTY - KARETKI POGOTOWIA: 12 kart z karetkami, które pełnią funkcję dzokera. Wymiary: średnica 7,5 cm.

ZALECANY WIEK:

3 - 8 lat.

CELE DYDAKTYCZNE:

- o Odkrywanie najczęstszych alergii i nietolerancji pokarmowych.
- o Odkrywanie jakie pokarmy mogą wpływać na dany rodzaj alergii lub nietolerancji.
- o Poznanie konsekwencji i objawów jakie wywołują alergeny i substancje u osób z daną alergią lub nietolerancją pokarmową.
- o Rozwijanie postawy zrozumienia i szacunku wobec osób z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi.
- o Obserwowanie i zapamiętywanie.

ZASADY GRY:

Przed rozpoczęciem gry należy krótko wyjaśnić, czym są alergię i nietolerancje pokarmowe i jak wpływają na ludzi, którzy je mają (patrz: Informacje Dodatkowe).



Sposób 1: Zapoznanie się z pokarmami i nietolerancjami/alergiami

1. Umieść 8 kart nietolerancji/alergii na środku (duże karty z zakazanym symbolem).
2. Umieść wokół każdej karty, karty dotyczące pokarmów z tą samą ikoną. Należy wyjaśnić, że ludzie, którzy są uczuleni lub nie tolerują tych pokarmów, nie mogą ich jeść, ponieważ zachorują, a spożycie ich w niektórych przypadkach może okazać się śmiertelne.
3. Istnieją pokarmy, które mogą być związane z różnymi nietolerancjami lub alergiami (np. jogurt owocowy, możemy skojarzyć z mlekiem lub owocami). Dlatego karta ta może być umieszczona obok obu kart nietolerancji/alergii: mleka i owoców. Oba skojarzenia będą prawidłowe.
4. Następnie okrywa się i komentuje centralne karty i różne objawy alergii/nietolerancji.

Ten rodzaj gry pozwala kojarzyć i zaznajamiać się z nietolerancjami i alergiami oraz z żywnością, która je wywołuje.

Sposób 2: Uważaj na to, co jesz!

1. Wyjaśnij, na czym polega 8 nietolerancji/alergii występujących w grze i podaj przykłady żywności, które nie mogą być spożywane przez osoby, które mają jedną z nich.
2. Każdy gracz otrzymuje kartę nietolerancji/alergii z symbolem zakazu (duże karty) i kartę - karetkę pogotowia. Od tego momentu gracz staje się uczulony na wszystkie pokarmy zawierające tę substancję lub pokarm.
3. Karty pożywienia i karetki pogotowia, które pozostały, tasuje się i kładzie odwrócone na kupce na środku. Karty nietolerancji i alergii odkłada się na bok (można je również rozdać graczom, aby utrudnić grę).
4. Jeden z graczy lub osoba dorosła musi być przewodnikiem gry. Jeśli przewodnikiem jest gracz, powinien się zmieniać. Przewodnik jest odpowiedzialny za odkrywanie kart z kupki, po jednej na raz.
5. Gracze muszą zdobyć pokazaną kartę z pokarmem zanim zrobią to jego przeciwnicy. Uwaga! Nie może wziąć karty z pokarmem, na który jest uczulony!
 - a. Jeśli zabierze kartę z pokarmem, który może spożywać (karta pozbawiona jest jego ikony nietolerancji), wygrywa tę kartę.
 - b. Jeśli gracz zabierze kartę z pokarmem, na który ma alergię/nietolerancję (karta posiada tę samą ikonę co jego karta nietolerancji) nie zdobywa karty i traci kartę - karetkę pogotowia. W trakcie gry może zdobyć więcej karetek.
 - c. Jeśli gracz znowu zabierze kartę z pokarmem, którego nie może spożywać i nie posiada już żadnej karetki pogotowia, odwraca swoją kartę nietolerancji/alergii i może wrócić do gry dopiero, kiedy zdobędzie kolejną karetkę. Odwarając kartę nietolerancji/alergii wskazuje się objawy, które wywołuje alergią lub nietolerancją po przyjęciu niewłaściwego pokarmu.



Kiedy gracz ponownie zdobędzie karetkę, może wrócić do gry. Odwraca wtedy swoją kartę nietolerancji/alergii, pokazując pozostałym zawodnikom jej ikonę.

6. Grę uznaje się za zakończoną, kiedy przewodnik pozbędzie się wszystkich kart dotyczących pokarmu z kupki na środku.
7. Wygrywa ten gracz, który zbierze największą ilość kart pokarmu.

INFORMACJE DODATKOWE:

Alergie i nietolerancje pokarmowe to niepożądane reakcje wywołane spożyciem pokarmu lub niektórych jego składników, zwanych również alergenami. Przyczyną takiej reakcji może być sama żywność, tak jak w przypadku ryb lub orzeszków ziemnych lub w innych przypadkach mogą to być składniki żywności, takie jak laktoza, czyli cukier mleczny, który może być obecny w żywności niezawierającej mleka.

Różnice między alergią a nietolerancją pokarmową

Alergie pokarmowe to niepożądane reakcje organizmu, który wystawia się na działanie alergenu, substancji samej w sobie nieszkodliwej dla osób niealergiczy. Podczas gdy alergie wymuszają odpowiedź układu odpornościowego, w reakcjach nietolerancji ten system obronny nie bierze udziału.

Alergie objawiają się w następujący sposób: na skórze w postaci wysypki, swędzenia lub miejscowego obrzęku; w układzie oddechowym objawami alergii jest kichanie, katar lub duszności, natomiast w układzie pokarmowym wywołują bóle brzucha, nudności, wymioty lub biegunkę. W niektórych ciężkich przypadkach może wystąpić reakcja określana jako "wstrząs anafilaktyczny", który wymaga natychmiastowego leczenia, ponieważ może doprowadzić do śmierci w ciągu kilku minut. Należy pamiętać, że ten sam alergen pokarmowy nie wywołuje tych samych objawów i nie działa z taką samą intensywnością u wszystkich osób cierpiących na daną alergię.

Natomiast **nietolerancje pokarmowe** są niepożądanymi reakcjami, które występują po zjedzeniu określonego pokarmu lub substancji spożywczej. Układ odpornościowy nie bierze udziału w tych reakcjach. Nietolerancja występuje, gdy organizm nie może prawidłowo strawić żywności lub jednego z jej składników. Objawy mają zwykle charakter trawienny, są to m.in. biegunka, wymioty i bóle brzucha. Nietolerancje są zdecydowanie trudniejsze do wykrycia niż alergie, ponieważ jej skutki mogą wystąpić od 30 minut do 2 godzin po spożyciu pokarmu. Natomiast objawy alergii pojawiają się natychmiast po spożyciu lub w kontakcie z alergenem.

Od grudnia 2014 r. obowiązkiem krajów Unii Europejskiej jest informowanie o obecności alergenów zarówno w żywności paczkowanej, jak i w restauracjach oraz jadalniach. W



przypadku tych ostatnich informacje te muszą być dostępne w menu lub przekazywane przez personel.

14 alergenów, których obecność należy zaznaczyć w składzie produktu:

1. Zboża zawierające gluten.
2. Skorupiaki i pochodne.
3. Jajka i pochodne.
4. Ryby i pochodne.
5. Orzeszki i pochodne.
6. Soja i pochodne.
7. Mleko i pochodne (w tym laktoza).
8. Orzechy.
9. Seler i pochodne.
10. Musztarda i pochodne.
11. Nasiona sezamu i pochodne.
12. Dwutlenek siarki jako środek konserwujący.
13. Łubin i pochodne.
14. Mięczaki i pochodne.

Nietolerancje i alergie występujące w grze:



1. Gluten



5. Owoce



2. Ryby



6. Mleko



3. Jajka



7. Owoce Morza



4. Orzechy



8. Orzeszki
Ziemne

Gluten, ryby, jaja, orzechy, mleko, skorupiaki i orzeszki ziemne należą do pokarmów podlegających obowiązkowi zaznaczenia w składzie produktu, który je może zawierać. W grze występuje również alergia na owoce, ponieważ odnotowano przypadki jej wystąpienia. Jednak jej występowanie w przetworzonej żywności jest znikome. Pojawia się na ogół po spożyciu produktów świeżych, na których nie zaznacza się obecności alergenów, ponieważ konsumenci są świadomi ich obecności.

Występujące w grze reakcje alergiczne i nietolerancje związane z każdym pokarmem odpowiadają prawdopodobieństwu i częstości występowania danego alergenu w żywności.

Przed spożyciem jakiegokolwiek opakowanego produktu, zapoznaj się z treścią etykiety produktu, a w przypadku konsumpcji w restauracji/jadalni upewnij się, że żywność, którą zamierzać spożyć jest wolna od alergenu. NIE POWINIENIEŚ SPOŻYWAĆ PRODUKTU BUDZĄCEGO JAKIEKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI.

