



FOOD AND NUTRITION

“JE ZISTIŤ POTRAVINOVÉ ALERGIE A INTOLERANCIE”

Ref. 20555

Smernica vyrobená v spolupráci s Generálnou
radou a komorou dietológov a výživových poradcov
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



JE ZISTIŤ POTRAVINOVÉ ALERGIE A INTOLERANCIE

Ref. 20555



OBSAH:

Hra sa skladá z 65 okrúhlych kartičiek vyrobených z vysoko odolného kartónu, ktorý je veľmi trvanlivý a vysoko kvalitný.

POPIS OBSAHU

- KARTIČKY NA ALERGIU: 8 obojstranných kartičiek. Na prednej strane sa nachádzajú symboly 8 najbežnejších alergií a potravinových intolerancií so zákazovým symbolom. Na zadnej strane sa nachádzajú obrázky s niektorými príznakmi, ktoré ich môžu spôsobiť. Veľkosť kartičiek: 9 cm priemer.
- KARTIČKY POTRAVÍN: 45 kartičiek so skutočnými obrázkami potravín, ktoré zahŕňajú symboly alergénov, ktoré môžu obsahovať. Rozmery kartičiek: 7,5 cm priemer.
- KARTIČKY SANITIEK: 12 kartičiek so sanitkou, ktoré slúžia v hre ako žolík. Veľkosť kartičiek: 7,5 cm priemer.

ODPORÚČANÝ VEK:

Vek od 3 do 8 rokov.

VZDELÁVACIE CIELE:

- o Zistiť najbežnejšie alergie a potravinové intolerancie.
- o Naučiť sa, ktoré potraviny môžu ovplyvniť každý druh alergie a potravinovej intolerancie.
- o Rozpoznať dôsledky a príznaky, ktoré u osoby vyvolala konzumácia potravín, ktoré obsahujú alergény alebo látku, na ktorú majú alergiu alebo potravinovú intoleranciu.
- o Naučiť sa chápať a rešpektovať ľudí, ktorí majú alergiu alebo potravinovú intoleranciu.
- o Zvýšiť pozorovanie a pamäť.

SYSTÉM HRY:

Než začnete hru hrať, je potrebné si v skratke vysvetliť čo sú alergie a potravinové intolerancie a ako ovplyvňujú osoby, ktoré ich majú (pozri časť Doplnujúce informácie).



Spôsob hry 1: Zoznámiť sa s potravinami a intoleranciami/alergiami

1. Umiestnite 8 kartičiek s intoleranciami/alergiami do stredu (veľké kartičky so zákazovým symbolom).
2. Dookola každej kartičky umiestnite potraviny, ktoré majú rovnaký symbol. Vysvetlite im, že ľudia, ktorí sú alergickí alebo majú intoleranciu na tieto potraviny ich nemôžu jesť, pretože z nich môžu ochoreť, alebo po ich konzumácii môžu zomrieť.
3. Existujú potraviny, ktoré sa spájajú s rôznymi intoleranciami a alergiami (napr. ovocné jogurty, sa môžu spájať s mliekom alebo s ovocím). Preto túto kartičku môžete umiestniť dookola oboch kariet na intoleranciu/alergiu: mlieko a ovocie a obe asociácie sú správne.
4. Následne otočte stredné kartičky a objavujte a rozprávajte sa o rôznych príznakoch, ktoré môžu spôsobiť alergiu/intolerancie.

Tento spôsob hry vám umožní spojiť sa a zoznámiť s intoleranciami a alergiami a tiež s potravinami, ktoré ich spôsobujú.

Spôsob hry 2: Dávajte si pozor, čo jete!

1. Vysvetlite im 8 intolerancií/alergií, ktoré sa objavili v hre a dajte im príklad potravín, ktoré nemôžu konzumovať osoby, ktoré majú na tých 8 potravín alergiu.
2. Každému hráčovi rozdajte kartičky s intoleranciou / alergiou, so zákazovým symbolom (veľké kartičky) a jednu sanitku. Od tej chvíle sa hráč stáva intolerantný alebo alergický na všetky potraviny, ktoré tú látku alebo potravinu obsahujú.
3. Zostávajúce potravinové kartičky a sanitky sa uložia do stredu na kopy tak, aby obrázky smerovali nadol. Zostávajúce kartičky s intoleranciou /alergiou sa odložia (alebo sa rozďajú medzi hráčov, tým sa zvýši obtiažnosť hry).
4. Jeden z hráčov alebo dospelých musí viesť hru. Hráči sa počas hry môžu striedať. Úlohou animátora hra je obracať karty z kopy, jednu po druhej.
5. Každý hráč sa musí snažiť zobrať odkrytú potravinovú kartičku rýchlejšie než jeho spoluhráči. Ale pozor! Nemôže si zobrať potravinu, na ktorú má intoleranciu alebo je na ňu alergický.
 - a. Ak si zoberie potravinu, ktorú môže jesť (neobsahuje symbol, na ktorú má intoleranciu), vtedy si kartičku tej potraviny môže ponechať.
 - b. Ak si hráč zoberie potravinu, na ktorú má intoleranciu alebo je na ňu alergický (má taký istý symbol ako jeho kartička s intoleranciou) a aby mohol pokračovať v hre musí na kope nechať kartičku s potravinou a sanitku. Počas hry sa bude snažiť získať viac sanitiek.
 - c. Ak si znovu zoberie potravinu, ktorú nemôže jesť a už nemá žiadne sanitky, pretože o všetky počas hry prišiel, obráti svoju kartičku s intoleranciou /alergiou a stojí až kým nezíska ďalšiu sanitku. Obrátením kartičky s intoleranciou /alergiou ukazuje príznaky alergie alebo intolerancie, ktoré sa objavili konzumáciou nesprávnych potravín.



Pokračovať v hre môže, keď získa sanitku. Obráti svoju kartičku s intoleranciou / alergiou, a ukáže svoj symbol ostatným hráčom.

6. Hra sa končí vtedy, keď už na kope nie žiadna kartička s potravinou.
7. Spočítajú sa kartičky s potravinami a vyhráva ten hráč, ktorý má najviac kartičiek.

DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE:

Alergie a potravinové intolerancie sú nežiaduce účinky spôsobené konzumáciou potravín alebo iných zložiek, ktoré sa tiež nazývajú alergény. Príčinou reakcie môže byť samotná potravinová látka, ako je to v prípade rýb y alebo arašidov alebo potravinová zložka ako napr. laktóza čo je prírodný mliečny cukor, tá sa môže nachádzať v potravinách, ktoré v pôvodnom stave mlieko neobsahujú.

Rozdiel medzi potravinovou alergiou a potravinovou intoleranciou.

Potravinové alergie sú nežiaduce reakcie, kedy je náš organizmus vystavený alergénu, látke, ktorá sama o sebe nie je škodlivá pre ľudí bez alergie. Alergia zahŕňa reakciu imunitného systému a pri intolerancii imunitný systém nezasahuje.

Pri alergii sa príznaky môžu ukázať na koži vo forme žihľavky, svrbenia a lokálneho opuchu; alebo na dýchacom systéme kýchaním, smrkaním alebo dýchavičnosťou a tiež na zažívacom systéme, bolesťou brucha, nevoľnosťou, vracaním alebo hnačkou. V niektorých závažných prípadoch môže prísť reakcia známa ako "anafylaktický šok", ktorá si vyžaduje okamžité ošetrovanie, pretože už za niekoľko minút môže spôsobiť smrť. Pamätajte, že rovnaký potravinový alergén nevyvoláva rovnaké príznaky alebo intenzitu u všetkých ľudí trpiacich na túto alergiu.

Na druhej strane, **potravinové intolerancie** sú nežiaduce reakcie, ktoré sa vyskytnú po konzumácii konkrétnej potravy alebo potravinovej látky. V tomto prípade, tieto reakcie nespôsobuje imunitný systém. Intolerancia je vtedy, keď telo nemôže správne stráviť potravinu, alebo niektorú z jej zložiek. Zvyčajne ide o zažívacie príznaky, ako je hnačka, vracanie a bolesť brucha. Intolerancie sú charakterizované tým, že sa dajú ťažšie zistiť ako alergie, pretože príznaky sa ukážu až od 30 minút do dvoch hodín po príjme potravy. Na druhej strane príznaky alergií sa ukážu ihneď po konzumácii alebo pri kontakte s alergénom.

Od decembra 2014 začala platiť v Európskej únii povinnosť uvádzať alergény na balených potravinách ako aj v reštauráciách a verejných jedálňach. Informácie o alergénoch musia byť prístupné pre klientov na jedálnom lístku alebo prostredníctvom zamestnancov, ktorí boli na to vyškolení.



14 potravinových alergénov, ktoré ste povinný označiť sú:

1. Obilniny obsahujúce lepok.
2. Kôrovce a výrobky z nich.
3. Vajcia a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich.
5. Arašidy a výrobky z nich.
6. Sójové zrná a výrobky z nich.
7. Mlieko a výrobky z neho (obsahujúce laktózu)
8. Orechy a výrobky z nich.
9. Zeler a výrobky z neho.
10. Horčica a výrobky z nej.
11. Sezamové semená a výrobky z nich.
12. Siričitany - pridané látky
13. Vlčí bôb a výrobky z neho.
14. Mäkkýše a výrobky z nich.

Intolerancie alebo alergie, s ktorými budete v hre pracovať sú:



1. Lepok



5. Ovocie



2. Ryby



6. Mlieko



3. Vajce



7. Morské plody



4. Škrupinové ovocie



8. Arašidy

Lepok, ryby, vajcia, škrupinové ovocie, mlieko, morské plody a arašidy, ste povinný označiť alergény, ktoré potraviny obsahujú. Táto hra tiež zahŕňa alergiu na ovocie pre jej výskyt medzi ľuďmi, aj keď jej značenie nie je povinné, pretože ovocie sa v spracovaných potravinách nachádza v nízkom množstve, vo všeobecnosti sa kupuje čerstvé, bez označovania a spotrebiteľia ho vedľa ľahko identifikovať.

Alergie a intolerancie v hre súvisia s každou potravinou, reagujú na pravdepodobnosť a frekvenciu, že uvedená potravina obsahuje túto látku alebo alergén.

Pred konzumáciou akýchkoľvek balených potravín si prečítajte etiketu alebo sa poraďte s odborníkmi zariadenia, kde sa potravina konzumuje, či je bez alergénu. KLÚČOVÉ JE VO VŠETKÝCH PRÍPADOCH, ŽE AK MÁTE NEJAKÉ POCHYBNOSTI, NEMALI BY STE TÚ POTRAVINU KONZUMOVAŤ.

