



FOOD AND NUTRITION

“LÄR DIG MER OM MATALLERGIER OCH INTOLERANSER”

Ref. 20555

Guide utvecklats i samarbete med allmänna
råd för officiella Högskolor av dietister och nutritionists
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



LÄR DIG MER OM MATALLERGIER OCH INTOLERANSER

Ref. 20555



INNEHÅLL:

Spelet är tillverkat av upp 65 runda kort av tjock, stark kartong, som är slitstark och hög kvalitet.

BESKRIVNING AV INNEHÅLLET

- ALLERGY KORT: 8 dubbelsidiga kort. På framsidan finns ikonerna för de 8 vanligaste matallergierna och intoleranserna med en "förbjuden" symbol. På baksidan av korten finns illustrationer med några av de symptom som kan orsakas. Mått: 9 cm i diameter.
- MATKORT: 45 kort med riktiga bilder av livsmedel som inkluderar symbolerna för de allergener som de kan innehålla. Mått på korten: 7,5 cm i diameter.
- AMBULANSKORT: 12 kort med ambulanser som används som jokertecken. Mått: 7,5 cm i diameter.

REKOMMENDERAD ÅLDER:

Från 3 till 8 år.

LÄRMÅL:

- Upptäck de vanligaste matallergierna och intoleranserna.
- Lär dig vilka livsmedel som kan påverka varje typ av allergi eller intolerans.
- Känna konsekvenserna och symtomen som orsakas av en person som äter en mat som innehåller ett allergen eller ämne när de har matallergi eller intolerans.
- Utveckla en attityd av förståelse och respekt gentemot människor som har matallergier eller intoleranser.
- Uppmuntra observation och minne.

SPEL:

Innan spelet startas är det nödvändigt att ge en kort förklaring om matallergier och intoleranser, vad de är, hur de påverkar människor som har dem (se avsnittet Ytterligare



information).

Spel alternativ 1: bekanta sig med livsmedel och överkänslighet / allergi

1. De 8 intolerans- / allergikorten placeras i mitten (stora kort med den förbjudna symbolen).
2. Maten som innehåller samma ikoner är placerade runt vart och ett av korten. Förklara att personer som är allergiska eller har en intolerans mot dessa livsmedel inte kan äta dem eftersom de blir sjuka och reaktionen när de äter dem kan till och med vara dödlig.
3. Det finns mat som kan associeras med olika intoleranser eller allergier (t.ex. fruktyoghurt, vi kan associera den med mjölk eller med frukt). Därför kan detta kort placeras bredvid både intolerans / allergikort: mjölk och frukt, och båda föreningarna är korrekta.
4. Därefter övergår korten i mitten för att visa och diskutera de olika symtomen som allergierna / intoleranserna kan orsaka.

Detta sätt att spela möjliggör förening och förtrogenhet med toleranser och allergier och de livsmedel som orsakar dem.

Spel alternativ 2: Var försiktig med vad du äter!

1. Förklara de 8 intoleranserna / allergierna som förekommer i spelet och lägg några exempel på maten att personer som har någon av de 8 som ingår inte kan äta.
2. Varje spelare ges ett kort med en intolerans / allergi med den förbjudna symbolen (stora kort) och en ambulans. Från och med nu blir varje spelare intolerant eller allergisk mot var och en av de livsmedel som innehåller detta ämne för mat.
3. Matkort och ambulanser som finns kvar läggs ihop, blandas och placeras nedåt i en hög i mitten. Intolerans och allergikort som lämnas över läggs på ena sidan (eller de kan fördelas mellan spelarna för att öka spelets svårighet).
4. En av spelarna, eller en vuxen ska vara ansvarig för spelet. Spelarna kan vända sig till att vara ledare. Ledaren har ansvaret för att vända över korten i stapeln, en i taget.
5. Varje spelare måste hämta det kort som visas med maten innan resten av spelarna. Men var försiktig! De kan inte samla några livsmedel som de är allergiska eller intoleranta.
 - a. Om de hämtar en mat som de kan äta (det innehåller inte ikonerna för deras intolerans), så håller de kortet med den här maten på den.



- b. Om en spelare hämtar en mat som de är allergiska eller intoleranta (den har samma ikon som deras intolerans kort) måste de lämna maten och deras ambulans i högen för att kunna fortsätta spela. Under matchen kommer de att försöka få fler ambulanser.
 - c. Om de får en mat kan de inte äta igen och de har inga ambulanser kvar, eftersom de har förlorat dem, de kommer att vända kortet med deras intolerans och de kan inte fortsätta spela tills de får en annan ambulans. När de vänder på intolerans / allergikortet kan de visa de symptom som allergi eller intolerans har orsakat av att äta fel mat.
 - d. När de får en annan ambulans kan de fortsätta spela igen. De kommer att vända sig över deras intolerans / allergikort och visa deras ikon till resten av spelarna.
6. Spelet slutade när det inte finns mer mat kvar i högen i mitten.
 7. Maten räknas, och vinnaren är den spelare som har de flesta matkort.

YTTERLIGARE INFORMATION:

Matallergier och intoleranser är biverkningar som orsakas av att äta en mat eller någon av dess komponenter, även kallade allergener. Reaktions orsaken kan vara själva maten som med fisk eller jordnötter, och i andra fall är det en matkomponent som laktos, som är det naturliga sockret i mjölk och kan förekomma i en mat som naturligt gör innehåller inte mjölk.

Skillnad mellan mat allergi och matintolerans

Mat allergier är negativa reaktioner i kroppen när vi utsätts för ett allergen, ett ämne som i sig är ofarligt för icke-allergiska personer. Även om allergier innebär ett svar från immunsystemet, i reaktioner från intolerans, ingriper detta försvar inte.

I allergier kan symtomen påverka huden i form av lokaliserad nässelfeber, klåda och inflammation. andningssystemet, nysning, rinnande näsa eller andningssvårigheter samt matsmältningssystemet med buksmärtor, illamående, kräkningar eller diarré. I vissa allvarliga fall kan det ge en reaktion som kallas "anafylaktisk chock" som kräver brådskande behandling och kan orsaka dödsfall inom några minuter. Det är viktigt att komma ihåg att samma livsmedel allergen inte ger samma symptom, eller med samma intensitet, hos varje person som lider av denna allergi.

Å andra sidan är matintolerans biverkningar som produceras efter att ha ätit en viss mat eller livsmedelssubstans. I detta fall är immunsystemet inte involverat i reaktionerna. Intoleranserna uppstår när kroppen inte kan smälta en mat eller en av dess komponenter korrekt. Symptomen är vanligtvis matsmältningförmåga såsom diarré, kräkningar eller buksmärtor. Intoleranser präglas av att det är svårare att upptäcka än allergier eftersom de



kan produceras från 30 minuter upp till två timmar efter att ha ätit maten. Däremot produceras allergiernas effekter omedelbart efter att ha ätit eller varit i kontakt med allergenet.

Sedan december 2014 är det obligatoriskt i Europeiska unionen att anmäla förekomsten av allergener både i förpackade livsmedel och den som serveras i restauranger eller kantiner. I det senare fallet måste informationen vara tillgänglig för kunderna, trots anteckningar på menyn eller genom själva personalen.

De 14 allergener som måste anmälas är:

1. Spannmål med gluten.
2. Skaldjur och derivat.
3. Ägg och derivat.
4. Fisk och derivat
5. Jordnötter och derivat.
6. Soja och derivat.
7. Mjök och dess derivat (inklusive laktos).
8. Torkad frukt.
9. Selleri och derivat.
10. Senap och derivat.
11. Sesamfrön och derivat
12. Sulphites - livsmedelstillsats
13. Lupiner och derivat.
14. Blötdjur och derivat.

De intoleranser eller allergier som används i spelet är:



Gluten



Frukt



Fisk



Mjök



Ägg



Skaldjur



Nötter



Jordnötter



Gluten, fisk, ägg, nötter, mjölk och jordnötter är anmälningspliktig i de livsmedel som kan innehålla dem. Det här spelet innehåller också fruktallergi på grund av antalet drabbade befolkningar, även om det inte är en anmälningsbar mat, eftersom dess närvaro är låg i bearbetade livsmedel, köps de i allmänhet färskt, utan etiketter och identifieras enkelt av konsumenterna.

I spelet svarar allergierna och intoleranserna i samband med varje mat på sannolikheten och frekvensen att nämnda mat innehåller detta ämne eller allergen.

Innan du konsumerar någon förpackad mat rekommenderas alltid att läsa etiketten på produkten eller kontrollera med de anställda på anläggningen där maten är ätit att maten inte innehåller allergenet. SÄRSKILDA PREMIER I ALLA FALL ÄR ATT MATEN ÄR INTE DÄR, OM DUBBELT SKALL ÄR.

