



FOOD AND NUTRITION

# ÖPPEMÄNG TOIDUALLERGIAD

Ref. 20555

Developed guide in collaboration with the  
General Council Dietitians-Nutritionists  
(GCCODN)



GENERAL COUNCIL  
Dieticians-Nutritionists  
of Spain



# ÕPPEMÄNG TOIDUALLERGIAD

Ref. 20555



## SISU:

Mäng koosneb 65 ümmargusest kaardist, mis on valmistatud paksust tugevast papist, mis on kulumiskindel ja kvaliteetne.

## SISU KIRJELDUS:

- ALLERGIA KAARDID: 8 kahepoolset kaarti. Esiküljel on 8 enimlevinud toiduallergia ja -talumatuse ikooni koos "keelatud" sümboliga. Kaartide tagaküljel on illustatsioonid mõningate sümptomitega, mida need võivad põhjustada. Mõõdud: läbimõõt 9 cm.
- TOIDU KAARDID: 45 kaarti päriselus leiduvate toiduainete piltidega, näidates ära ka allergeenide sümbolid, mida nad võivad sisaldada. Kaartide mõõdud: läbimõõt 7,5 cm.
- KIIRABI KAARDID: 12 kiirabi kaarti, mida kasutatakse jokkeritena. Mõõdud: läbimõõt 7,5 cm.

## SOOVITUSLIK VANUS:

3 kuni 8 aastat.

## ÕPPEESMÄRGID:

- Anda teadmised levinumatest toiduallergiatest ja -talumatustest.
- Uurida, millised toidud võivad mõjutada igat tüüpi allergiat või talumatust.
- Teadvustada tagajärgi ja sümptomeid, mis tekivad inimesel, kes sööb allergeeni või vastavat ainet sisaldavat toitu, kui tal on toiduallergia või -talumatus.
- Kujundada mõistvat ja austavat suhtumist inimestesse, kellel on toiduallergia või -talumatus.
- Toetada vaatlusoskuse ja mälu arengut.

## MÄNG:

Enne mängu alustamist on vaja anda lühike selgitus toiduallergiaste ja -talumatuste kohta, rääkimaks, mis need on ja kuidas need mõjutavad inimesi, kellel need on (vt Lisateabe jaotist).



## Mängu variant 1: Toiduainete ja talumatuste/allergiatega tutvumine

1. 8 talumatuse/allergia kaarti asetatakse keskele (suured kaardid keelatud sümboliga).
2. Iga kaardi ümber asetatakse samu ikoone sisaldavad toidud. Selgitage, et inimesed, kellel on nende toiduainete suhtes allergia või talumatus, ei saa neid süüa, sest nad haigestuvad ja söömise ajal tekkiv reaktsioon võib lõppeda isegi nende surmaga.
3. On toiduaineid, mida saab seostada erinevate talumatuste või allergiatega (näiteks puuviljajogurt, võime seda seostada piima või puuviljadega). Seetõttu võib selle kaardi panna mõlema talumatuse/allergia kaardi kõrvale: nii piima kui ka puuviljade kõrvale ning mõlemad seosed on õiged.
4. Järgmisena pööratakse keskel olevad kaardid ümber, et näidata ja läbi arutada erinevad sümptomid, mida allergia/talumatus võib põhjustada.

Selline mänguviis võimaldab tutvuda talumatuste ja allergiate ning neid põhjustavate toiduainetega.

## Mängu variant 2: Vaata ette, mida sa sööd!

1. Seletage lahti 8 mängus esinevat talumatust/allergiat ja tooge mõned näited toiduainetest, mida inimesed, kellel on mõni neist kaheksast, ei saa süüa.
2. Iga mängijale antakse talumatuse/allergia kaart keelatud sümboliga (suured kaardid) ja kiirabi kaart. Nüüdsest on igal mängija talumatus või allergia iga toidu suhtes, mis seda ainet sisaldab.
3. Ülejäänud toidu kaardid ja kiirabiauto kaardid pannakse kokku, segatakse ja asetatakse pildipoolega allapoole keskele hunnikusse. Seejärel pannakse kõrvale ülejäänud talumatuse ja allergia kaardid (või jagatakse need mängu raskusastme tõstmiseks mängijate vahel ära).
4. Mängu käiku peaks juhtima üks mängijatest või täiskasvanu. Mängijad saavad olla kordamööda juhi rollis. Juht vastutab hunnikus olevate kaartide ükshaaval ümber pööramise eest.
5. Iga mängija peab kätte saama toidukaardi enne teisi mängijaid. Aga tuleb olla ettevaatlik! Nad ei saa koguda toite, mille suhtes neil on allergia või talumatus.
  - a. Kui nad hangivad toidu, mida nad saavad süüa (see ei sisalda vastavat talumatuse ikooni), siis jätavad nad selle toiduga kaardi alles.
  - b. Kui mängija hangib toidu, mille suhtes tal on allergia või talumatus (sellel on sama ikoon kui tema talumatuse kaardil), peab ta mängimise jätkamiseks jätma toidu ja kiirabi hunnikusse maha. Mängu ajal püüavad nad saada juurde kiirabiautosid.



- c. Kui nad saavad uuesti toidu, mida ei nad ei saa süüa ja neil pole enam kiirabiautot, sest nad on selle varem juba ära andnud, pööravad nad oma talumatusega kaardi ümber ja nad ei saa mängu jätkata enne, kuni nad saavad uue kiirabiauto. Talumatuse/allergia kaardi ümberpööramisel võivad nad demonstreerida sümptomeid, mida allergia või talumatus on vale toidu söömise tõttu põhjustanud.

Kui nad saavad uue kiirabi, saavad nad uuesti mängimist jätkata. Nad pööravad ümber oma talumatuse/allergia kaardi, näidates ikooni ülejäänud mängijatele.

6. Mäng on lõppenud, kui keskel asuvas hunnikus ei ole enam toiduaineid järel.
7. Toidud loetakse kokku ja võitjaks osutub mängija, kellel on kõige rohkem toidukaarte.

## LISATEAVE:

Toiduallergiad ja- talumatused on toidu või selle komponendi (allergeeni) söömisest põhjustatud negatiivsed füsioloogilised reaktsioonid. Reaktsiooni põhjuseks võib olla toit ise, nagu kala või maapähklid ja muudel juhtudel võib seda tekitada toidu komponent, näiteks laktoos, mis on piimas sisalduv looduslik suhkur ja mida võib esineda toidus, mis loomulikult viisil piima ei sisalda.

## Toiduallergia ja toidutalumatus erinevus

**Toiduallergia** on keha negatiivne reaktsioon allergeeniga kokkupuutel, ainega, mis iseenesest on mitteallergiliste inimeste jaoks kahjutu. Kui allergia toob kaasa nende immuunsüsteemi poolt aktiivse reageeringu, siis talumatusest tulenevate reaktsioonide korral see kaitsesüsteem ei sekku.

Allergia korral võivad sümptomid tekkida nahal, lokaliseeritud nõgeslööve, sügeluse ja põletiku näol, mõjutada hingamiselundeid, vallandades aevastamise, nohu või hingamisraskused ja tekitada probleeme seedesüsteemis, põhjustades kõhuvalusid, iiveldust, oksendamist või kõhulahtisust. Mõningatel tõsisematel juhtudel võib see põhjustada reaktsiooni, mida nimetatakse "anafülaktiliseks šokiks", mis nõuab kiiret meditsiinilist sekkumist ja võib lausa mõne minutiga põhjustada inimese surma. Oluline on meeles pidada, et sama toiduallergeen ei tekita kõigil selle allergia all kannatavatel inimestel samu või sarnase intensiivsusega sümptomeid.

**Toidutalumatus** puhul tekivad negatiivsed füüsilised reaktsioonid ja kõrvaltoimed pärast teatud toidu või toiduaine söömist. Juhul kui tegemist on toidutalumatusega, ei ole immuunsussüsteem reaktsioonide tekkega seotud. Talumatus tekib siis, kui keha ei suuda toitu või mõnda selle komponenti korrektselt seedida. Sümptomid mõjutavad tavaliselt seedetrakti normaalset toimimist, põhjustades kõhulahtisust, oksendamist või kõhuvalu. Talumatusele on iseloomulik see, et seda on raskem tuvastada kui allergiat, kuna see võib tekkida 30 minuti kuni kahe tunni möödudes pärast toidu söömist. Seevastu allergia mõju avaldub kohe peale söömist või allergeeniga kokkupuutel.



Alates 2014. aasta detsembrist on Euroopa Liidus kohustuslik teavitada allergeenide olemasolust nii pakendatud toiduainetes kui ka restoranides või söögikohtades pakutavates toiduainetes. Restoranides või söögikohtades peab vastav teave olema klientidele kättesaadav menüüs äramärgitud lisainfona või töötajate endi kaudu.

40 allergeeni, mille olemasolust tuleb teavitada:

1. Teraviljad ühes gluteeniga.
2. Koorikloomad ja nende derivaadid.
3. Munad ja nende derivaadid.
4. Kalad ja nende derivaadid.
5. Pähtlid ja nende derivaadid.
6. Soja ja selle derivaadid.
7. Piim ja selle derivaadid (kaasaarvatud laktoos).
8. Kuivatatud puuvili.
9. Seller ja selle derivaadid.
10. Sinep ja selle derivaadid.
11. Seesamiseemned ja nende derivaadid.
12. Sulfitid – toidulisand.
13. Lupiinid ja nende derivaadid.
14. Molluskid ja nende derivaadid.

Mängus kasutatavad talumatused või allergiad on järgmised:

1. Gluteen
2. Kala
3. Muna
4. Pähtlid
5. Puuvili
6. Piim
7. Mereannid
8. Maapähkel

Gluteeni, kala, muna, pähtlite, piima ja maapähklite võimalikust sisaldumisest toiduainetes tuleb tarbijat teavitada. See mäng hõlmab ka puuviljaallergiat antud allergiast mõjutatud elanikkonna suuruse tõttu, kuigi see ei ole teavitamiskohustuse alla liigituv toit, kuna seda esineb töödeldud toiduainetes vähe ja tavaliselt ostetakse puuvilju värskena, ilma siltideta ja tarbijatel on neid lihtne tuvastada.

Mängus vastavad iga toiduga seotud allergiad ja talumatused sellele, kui suure tõenäosusega ja sagedusega sisaldab toit seda ainet või allergeeni.

**Enne mis tahes pakendatud toidu tarbimist on alati soovitatav lugeda toote etiketti või küsida vajalikku infot selle asutuse esindajatelt, kus toitu tarbitakse, et veenduda, et toit ei sisalda allergeene. PÕHIEELDUS KÕIKIDES OLUKORDEDES ON SEE, ET KUI ESINEB KAHTLUSI, SIIS EI TOHI TOITU SÜÜA.**

