



FOOD AND NUTRITION

“DESCOPERĂ ALERGIILE ȘI INTOLERANȚELE ALIMENTARE”

Ref. 20555

Ghid elaborat în colaborare cu Consiliul general al
Asociațiilor profesionale publice de medici dieteticieni-nutriționiști din Spania
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



DESCOPERĂ ALERGIILE ȘI INTOLERANȚELE ALIMENTARE

Ref. 20555



CONȚINUT:

Jocul este format din 65 de jetoane rotunde fabricate din carton gros rezistent, foarte durabil și de înaltă calitate.

DESCRIEREA CONȚINUTULUI

- JETOANE ALERGIILOR: 8 jetoane cu două fețe. Pe față apar pictograme cu cele mai comune 8 alergii și intoleranțe alimentare cu simbolul „interzis”. Pe verso, apar ilustrații cu câteva dintre simptomele pe care le pot provoca. Dimensiuni: diametru de 9 cm.
- JETOANE ALIMENTARE: 45 de jetoane cu imagini reale de alimente care includ pictograme cu alergenii pe care îi pot conține. Dimensiunile jetoanelor: diametru de 7,5 cm.
- JETOANE SALVARE: 12 jetoane cu salvări care servesc drept variantă ajutătoare la joc. Dimensiuni: diametru de 7,5 cm.

VÂRSTĂ RECOMANDATĂ:

Între 3 și 8 ani.

OBIECTIVE DIDACTICE:

- o Să descoperim cele mai cunoscute alergii și intoleranțe alimentare.
- o Să învățăm ce alimente pot afecta fiecare tip de alergie și intoleranță.
- o Să aflăm care sunt consecințele și simptomele care apar la o persoană după ce consumă un aliment care conține un alergen sau o substanță atunci când suferă de o alergie sau o intoleranță alimentară.
- o Să avem o atitudine de înțelegere și respect față de persoanele care suferă de alergii sau de intoleranțe alimentare.
- o Să promovăm observația și memoria.

SISTEMUL DE JOC:

Înainte de a începe jocul este necesară realizarea unei scurte explicații cu privire la alergii și intoleranțe alimentare, ce sunt și cum afectează persoanele care suferă de ele (a se vedea



secțiunea de Informații Suplimentare).

Opțiunea de joc 1: Să ne familiarizăm cu alimentele și intoleranțele/alergiile

1. Se așază cele 8 jetoane de intoleranțe/alergii în centru (jetoane mari cu simbolul „interzis”).
2. În jurul fiecărui jeton se așază alimentele care conțin aceeași pictogramă. Se explică faptul că persoanele alergice sau cu intoleranță la acele alimente nu le pot mânca deoarece se îmbolnăvesc și, inclusiv, atunci când le consumă reacția poate fi mortală.
3. Există alimente care se pot asocia cu diverse intoleranțe sau alergii (ex. iaurtul de fructe, îl putem asocia cu laptele sau cu fructele). Prin urmare, acest jeton se poate așeza în jurul ambelor cartonașe de intoleranțe/alergii: lapte și fructe și ambele asocieri sunt corecte.
4. În continuare, jetoanele centrale vor fi întoarse pe cealaltă parte și se descoperă și se comentează diversele simptome pe care le pot provoca alergiile/intoleranțele.

Această modalitate de joc permite asocierea și familiarizarea cu intoleranțele și alergiile și cu alimentele care le provoacă.

Opțiunea de joc 2: Aveți grijă ce mâncați!

1. Se explică cele 8 intoleranțe/alergii care apar în acest joc și se dau câteva exemple de alimente care nu pot fi consumate de persoanele care suferă de vreuna dintre cele 8 incluse.
2. Fiecare jucător primește un cartonaș de intoleranță/alergie cu simbolul „interzis” (cartonașe mari) și o salvare. Începând din acel moment jucătorul devine intolerant sau alergic la toate alimentele care conțin acea substanță sau acel aliment.
3. Se strâng cartonașele de alimente și salvările care sunt în plus, se fac teanc și se pun grămadă cu fața în jos, în centru. Cartonașele de intoleranțe și alergii care au rămas se dau la o parte (sau se pot împărți între jucători și astfel dificultatea jocului va crește).
4. Unul dintre jucători sau un adult trebuie să fie cel care dinamizează jocul. Jucătorii pot face acest lucru pe rând. Cel care dinamizează jocul va avea grijă să întoarcă cartonașele din grămadă, unul câte unul.
5. Fiecare jucător trebuie să reușească să ia cartonașul așezat cu alimentul înaintea celorlalți jucători. Dar, atenție! Nu poate lua niciun aliment la care este alergic sau intolerant.
 - a. Dacă ia vreun aliment pe care poate să îl mănânce (nu conține pictograma cu intoleranța sa), atunci păstrează cartonașul alimentului respectiv.
 - b. Dacă un jucător ia un aliment la care este alergic sau intolerant (are aceeași pictogramă ca și cartonașul său de intoleranță) trebuie să lase alimentul și



salvarea sa în grămadă pentru a putea continua să joace. În timpul jocului va încerca să obțină mai multe salvări.

- c. Dacă trage din nou un aliment pe care nu îl poate mânca și nu îi mai rămân salvări pentru că le-a pierdut, va întoarce cartonașul său de intoleranță/alergie și nu va putea continua jocul până când nu va obține altă salvare. Atunci când întoarce cartonașul de intoleranță/alergie, va putea reprezenta în mod liber simptomele pe care alergია sau intoleranța i le-a produs după ce a consumat alimentul greșit.

Când obține o salvare, va putea continua jocul. Va întoarce cartonașul de intoleranță/alergie, arătându-le celorlalți jucători pictograma sa.

6. Jocul se încheie atunci când nu mai sunt alimente în grămada din centru.
7. Se numără alimentele și câștigă jucătorul cu cele mai multe cartonașe de alimente.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE:

Alergiile și intoleranțele alimentare sunt reacții adverse cauzate la ingerarea unui aliment sau a unuia din componenții săi, cunoscuți și cu numele de alergen. Cauza acestei reacții poate fi chiar alimentul, ca în cazul peștelui sau al arahidelor, iar în alte cazuri este un component alimentar precum lactoza, care este zahărul natural din lapte și care poate fi prezent într-un aliment care în mod natural nu conține lapte.

Diferența între alergია alimentară și intoleranța alimentară

Alergiile alimentare sunt reacții adverse ale organismului atunci când ne expunem la un alergen, substanță care, consumată singură este inofensivă pentru persoanele care nu suferă de alergii. În timp ce alergiile implică un răspuns al sistemului imunitar, în reacțiile în cazul intoleranțelor nu intervine acest sistem de apărare.

În cazul alergiilor, simptomele pot afecta pielea sub forma unor erupții cutanate, mâncărime sau umflătură localizată; aparatul respirator, cu strănuturi, secreții nazale sau dificultate pentru a respira și, de asemenea, aparatul digestiv, cu durere abdominală, grețuri, vărsături sau diaree. În unele cazuri grave, se poate produce o reacție cunoscută ca „șoc anafilactic”, reacție care necesită tratament urgent, deoarece poate ocaziona moartea în câteva minute. Este important de ținut cont de faptul că același alergen alimentar nu produce aceleași simptome, nici cu aceeași intensitate, la toate persoanele care suferă de alergია respectivă.

Pe de altă parte, **intoleranțele alimentare** sunt reacții adverse care se produc după ingerarea unui anumit aliment sau a unei substanțe alimentare. În acest caz, sistemul imunitar nu este implicat în aceste reacții. Intoleranțele se produc atunci când organismul nu poate digera corect un aliment sau unul din componenții acestuia. De regulă, simptomele au caracter digestiv, de exemplu diaree, vărsături și durere abdominală. Intoleranțele se caracterizează prin faptul că sunt mai dificil de detectat decât alergiile deoarece se pot produce începând de la 30 de minute până la două ore după ingerarea



alimentului. În schimb, efectele alergiilor se produc imediat după ingerare sau după ce persoana a intrat în contact cu alergenul.

Din decembrie 2014 în Uniunea Europeană este obligatorie informarea cu privire la prezența alergenilor atât în alimente ambalate, cât și în cele servite în restaurante sau în cantine. În ultimele cazuri menționate informația trebuie să fie accesibilă pentru clienți fie prin indicații în meniu, fie prin intermediul angajaților, care au fost instruiți în prealabil.

Cei 14 alergeni care trebuie declarați în mod obligatoriu sunt:

1. Cereale cu gluten.
2. Crustacee și produse derivate.
3. Ouă și produse derivate.
4. Pește și produse derivate.
5. Arahide și produse derivate.
6. Soia și produse derivate.
7. Lapte și produse lactate (inclusiv lactoză).
8. Fructe uscate.
9. Țelină și produse derivate.
10. Muștar și produse derivate.
11. Semințe de susan și produse derivate.
12. Sulfiți - aditiv alimentar.
13. Lupin și produse derivate.
14. Moluște și produse derivate.

Intoleranțele sau alergiile cu care se lucrează în acest joc sunt:



1. Gluten



5. Fructe



2. Pește



6. Lapte



3. Ou



7. Fructe de mare



4. Fructe cu coajă



8. Arahide

Glutenul, peștele, oul, fructele cu coajă, fructele de mare și arahidele trebuie neapărat declarate în alimentele care le pot conține. În acest joc se include și alergia la fructe pentru incidența în rândul populației, chiar dacă declararea sa nu este obligatorie deoarece are o prezență scăzută în alimentele procesate, în general se găsește în produse proaspete, fără etichetă și se identifică ușor de către consumatori.

În acest joc, alergiile și intoleranțele care fac referire la fiecare aliment răspund la probabilitatea și frecvența cu privire la alimentul respectiv, dacă acesta conține acea substanță sau acel alergen.

Înainte de a consuma orice aliment ambalat vă recomandăm să citiți întotdeauna eticheta produsului sau să vă asigurați contactând experții din incinta magazinului unde consumați alimentul, că nu conține alergenul. PREMISA CHEIE ÎN TOATE CAZURILE ESTE CĂ, DACĂ AVEȚI DUBII, NU TREBUIE SĂ CONSUMAȚI ALIMENTUL RESPECTIV.

