

Ξένια-στη τάξη

Υποστηρικτικό υλικό για την αξιοποίηση του βιβλίου
«Ένα τραπέζι γεμάτο ναι» της Χριστοπούλου-Κουτάντζη
Ηλιάνα σε εικόνες της Κωνσταντίνας Αρχοντάκη των
εκδόσεων Sweet Serendities.

Καρτέλες 1

Συμπτώματα τροφικής αλλεργίας



Εμετός



Διάρροια



Κοιλιακός πόνος



Ζάλη



Ταχυκαρδία



Αναφυλακτικό σοκ



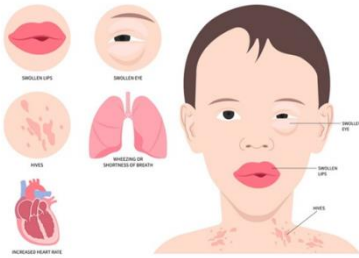
Έκζεμα



Κνίδωση



SYMPTOMS OF ANAPHYLAXIS



Οίδημα



Ρινίτιδα



Άσθμα



Βήχας



Δύσπνοια



Ναυτία



Ξένια-στη τάξη

Καρτέλες 2

Πώς μπορώ να βοηθήσω;

Είναι σημαντικό να δείξουμε στους φίλους μας ότι τους νοιαζόμαστε και ότι είμαστε εκεί για να τους στηρίξουμε.



Ρωτήστε τον φίλο σας ποιες τροφές του προκαλούν αλλεργία και ποια είναι τα συμπτώματά του.



Πριν φάτε κάτι μαζί, διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες για να βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχουν τροφές στις οποίες είναι αλλεργικός ο φίλος σας.



Αν οργανώνουμε ένα πάρτι, ρωτάμε τους γονείς του φίλου μας που έχει αλλεργία τι μπορούμε να φτιάξουμε για να είναι ασφαλές για αυτόν.



Αν ο φίλος μας έχει μια αλλεργική αντίδραση, πρέπει να ενημερώσουμε αμέσως έναν ενήλικα.



Αν υποψιαζόμαστε ότι ο φίλος μας έφαγε κάτι που του προκαλεί αλλεργία, πρέπει να ενημερώσετε αμέσως έναν ενήλικα.



Κάθε παιδί πρέπει να έχει το δικό του φαγητό για να αποφύγουμε τυχόν αναμίξεις τροφών.



Πριν αγγίξουμε το φαγητό του φίλου μας με την αλλεργία, πρέπει να πλύνουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό.



Να αποφεύγουμε να φέρνουμε στο σχολείο ή σε άλλους χώρους τροφές που είναι γνωστές για τις αλλεργίες τους, όπως τα φιστίκια ή τα αυγά.



Αν κάποιος φίλος μας πάθει αλλεργικό σοκ, χρειάζεται αδρεναλίνη, ένα φάρμακο που μπορεί να σώσει τη ζωή του.



Ενημερώνουμε τα καινούρια πρόσωπα στην παρέα για τις διατροφικές αλλεργίες του φίλου ή της φίλης μας.



Αν έχουμε βγει βόλτα με φίλο/η που έχει αλλεργίες, δεν καταναλώνουμε τρόφιμα αν πρώτα δεν ενημερώσουμε τους γονείς του/της.



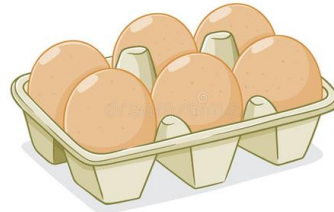
Ξένια-στη τάξη

Καρτέλες 3

Αλλεργιογόνες τροφές



Γάλα αγελάδας



Αβγά



Σόγια



Φιστίκια



Καρύδια



Αμύγδαλα





Κάσιους



Ψάρια



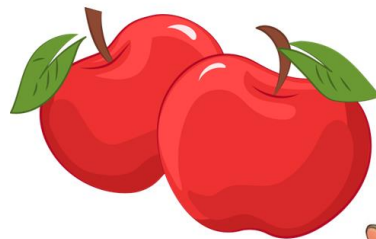
Στρείδια



Γαρίδες



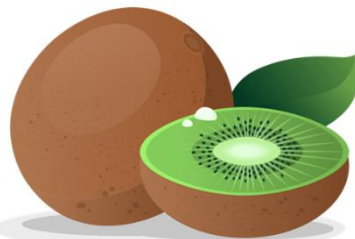
Σιτάρι



Μήλα

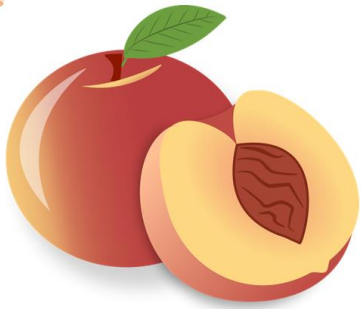


Μπανάνες

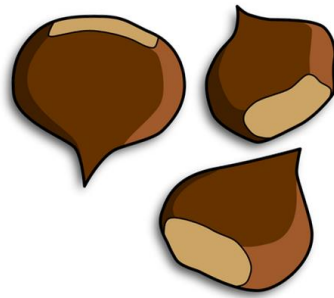


Ακτινίδια

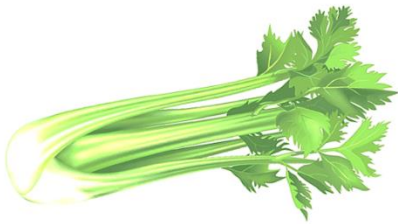




Ροδάκινα



Κάστανα



Σέλινο



Καρότα



Ντομάτες



Φράουλες



Σουσάμι

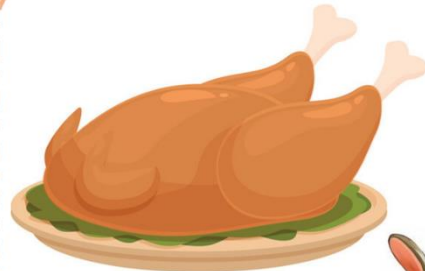


Ηλιόσπορος





Βοδινό



Κοτόπουλο



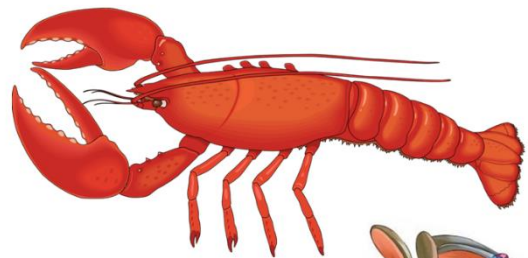
Μέλι



Μαλακό τυρί



Μούρα



Αστακός



Ξένια-στη τάξη

Καρτέλες 4

Συνθήκες δραματοποίησης

Δεχόμαστε επισκέψεις και
μια φίλη μας είναι αλλεργική
σε ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



Βγαίνουμε σε ταβέρνα και
ένας φίλος μας είναι
αλλεργικός σε ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



Ετοιμάζουμε πάρτι γενεθλίων
και μια φίλη μας είναι
αλλεργική σε ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



Βγαίνουμε σε ψαροταβέρνα
και ένας φίλος μας είναι
αλλεργικός σε ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;

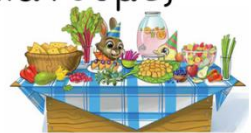


Πηγαίνουμε σινεμά και μια
φίλη μας είναι αλλεργική σε
ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



Πήγαμε στη θάλασσα με το
ψυχειάκι μας και ένας φίλος
μας είναι αλλεργικός σε ένα
τρόφιμο. Τι κάνουμε;



Βόλτα στην εξοχή και μια φίλη μας είναι αλλεργική σε ένα τρόφιμο.

Τι προσέχουμε;



Μας προσφέρουν φαγητό στο διάλειμμα και ένας φίλος μας είναι αλλεργικός σε ένα τρόφιμο. Τι κάνουμε;



Βόλτα σε καφετέρια και μας προσφέρουν κουλουράκια ενώ μια φίλη μας είναι αλλεργική σε ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



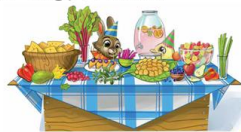
Ο διπλανός μας στο λεωφορείο μας προσφέρει ξηρούς καρπούς και ο φίλος μας είναι αλλεργικός σε ένα τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



Ο καινούριος δάσκαλος μας προσφέρει κέρασμα ενώ μια συμμαθήτριά μας είναι αλλεργική σε κάποιο τρόφιμο.

Τι κάνουμε;



Στην προπόνηση ένα παιδί προσφέρει κέρασματα ενώ υπάρχει παιδί με αλλεργία.

Τι κάνουμε;



Το παρόν ψηφιακό υλικό δεν μπορεί να αποτελέσει συνολικά ή εν μέρει αντικείμενο πώλησης, διαπραγμάτευσης, τροποποίησης, μετάδοσης ή/ και διανομής με οποιοδήποτε τρόπο. Το υλικό της ιστοσελίδας διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές. Επιτρέπεται, ΜΟΝΟ η αποσπασματική αναδημοσίευση εκπαιδευτικού υλικού / αρχείου / εικόνας, με την προϋπόθεση να συνοδεύονται από το όνομά της δημιουργού (Ζώνκε Πωλίνα) και από τους σχετικούς υπερσυνδέσμους (links) που ανακατευθύνουν στην ιστοσελίδα. Απαγορεύεται η αναμετάδοση και κοινοποίηση υπερσυνδέσμων που οδηγούν σε απευθείας προβολή και αποθήκευση / download των αρχείων. Το υλικό διατίθεται δωρεάν για μη εμπορική προσωπική χρήση (στην σχολική τάξη ή για χρήση στο σπίτι).



[Ξένια-στη τάξη](#)

Οι ιδιαίτερες γραμματοσειρές και τα clipart είναι της [Playground Learning](#).

