DYS+ Campus

Hw

Übungsheft · Hauswirtschaft · Klasse 7

Allergien und Unverträglichkeiten

Erklärungen, 41 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen, viele mit Begründung.

Name _____ **Datum** _____

Das lernst du

- Ich kann Allergie und Unverträglichkeit unterscheiden.
- Ich kenne die 14 Hauptallergene.
- Ich weiß, wie ich im Notfall helfe.

So arbeitest du mit dem Heft

●○○ **Basis** zum Einstieg

●●○ **Standard** zum Üben

●●● **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen. Fang bei Basis an. Die Lösungen stehen hinten im Heft.

Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

dysplus.de/lernen/hauptschule/klasse-7/hauswirtschaft/hw-allergien-und-unvertraeglichkeiten/allergie-oder-unvertraeglichkeit

Kurz erklärt

Allergie und Unverträglichkeit

Merkmal	Allergie	Unverträglichkeit
Ursache	Abwehrsystem reagiert	Körper kann nicht verarbeiten
Beschwerden	Haut, Atmung, Kreislauf	meist Bauch
Klärung	ärztlich	ärztlich

Allergene finden

1. Zutatenliste: Weizenmehl, Milch, Ei, Zucker.
2. Hervorgehoben: Weizenmehl, Milch, Ei.
3. Allergene: Gluten, Milch, Eier.

Merksatz: 14 Hauptallergene. Schwellung oder Atemnot: sofort 112 und bei der Person bleiben.

Typischer Fehler: Einen kleinen Rest für harmlos zu halten. Bei Allergien können schon Spuren Beschwerden auslösen.

Tipp: Fragt vorher nach und beschriftet Speisen beim Buffet.

●○○ Basis

Begriffe und Allergene

1 Kreuze an.

a) Bei einer Allergie reagiert das _____. ☐ Herz allein ☐ Abwehrsystem ☐ Skelett

b) Laktose ist _____. ☐ Milcheiweiß ☐ Milchzucker ☐ Milchfett

c) Gluten steckt in _____. ☐ Weizen ☐ Reis ☐ Mais

d) Es gibt _____ Hauptallergene. ☐ 14 ☐ 5 ☐ 30

e) Die Diagnose stellen _____. ☐ Ärzte ☐ Freunde ☐ Köche

2 Ergänze.

a) Der Notruf in Europa ist die _____.

b) Eine schwere allergische Reaktion heißt _____.

c) Allergene gelangen unbemerkt in andere Speisen: _____.

d) Bei Zöliakie muss man dauerhaft _____ essen.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Bei Allergien genügen manchmal schon Spuren. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

b) Alle Menschen sollten vorsorglich glutenfrei essen. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

c) Auch lose Ware muss Allergeninformationen haben. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

d) Reis enthält von Natur aus Gluten. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

e) Bei Atemnot wählt man sofort 112. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

●●○ Standard

Sicher kochen und helfen

4 Kreuze an.

a) Vor dem Kochen für Allergiker _____ man nach den Allergenen.
☐ rät ☐ lacht ☐ fragt

b) Eigene Löffel verhindern _____.
☐ Musik ☐ Kreuzkontamination ☐ Hunger

c) Bei Atemnot ruft man _____.
☐ 123 ☐ 112 ☐ 110

d) Beim Buffet beschriftet man die _____.
☐ Stühle ☐ Wände ☐ Speisen

5 Rechne.

a) 28 Kinder, 2 mit bestätigter Nussallergie: _____ ohne

b) 12 Gäste, 3 mit Allergie: _____ ohne

c) 5 Kinder, je 2 Speisen: _____ Speisen prüfen

d) 12:10 Uhr bis 12:18 Uhr: _____ Minuten

6 Erkläre kurz.

a) Wodurch unterscheiden sich Allergie und Unverträglichkeit?

b) Nenne vier Anzeichen einer schweren allergischen Reaktion.

c) Was tust du, wenn jemand nach dem Essen Atemnot bekommt?

d) Wie kochst du sicher für eine Person mit Sellerieallergie?

e) Warum ist „Probier doch mal“ bei Allergien gefährlich?

●●● Plus

Zusammen essen und beurteilen

7 Plane und beurteile.

a) Plane ein Klassenfrühstück mit einem Kind mit Milchallergie. Nenne drei Schritte.

b) Beurteile den Satz „Stell dich nicht so an, ein bisschen geht schon“.

c) Nenne ein Gericht, das viele Hauptallergene meidet.

d) Warum ist eine ärztliche Diagnose wichtig?

8 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Betroffene entscheiden selbst, was sie essen. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

b) Kleine Mengen sind bei Allergien nie gefährlich. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

c) Ein Gericht für alle hilft, dass niemand ausgeschlossen wird. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

d) Unverträglichkeiten muss man nicht ernst nehmen. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

9 Mein Fazit.

a) Schreibe drei Regeln für ein Essen mit Gästen mit Allergien.

b) Warum ist Rücksicht Teil von Gastfreundschaft?

c) Was weißt du jetzt über Notfälle bei Allergien?

10 Noch einmal prüfen. Kreuze an.

a) Sesam gehört zu den _____.

☐ **Getränken** ☐ **Hauptallergenen** ☐ **Gewürzen ohne Regeln**

b) Bei einer schweren Reaktion bleibt man _____ der Person.

☐ **hinter** ☐ **bei** ☐ **weit weg von**

c) Ein Gericht für alle hilft, dass niemand _____ wird.

☐ **gepackt** ☐ **ausgeschlossen** ☐ **gewogen**

Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Ich kann …	sicher	fast	noch nicht
Ich kann Allergie und Unverträglichkeit unterscheiden.	☐	☐	☐
Ich kenne die 14 Hauptallergene.	☐	☐	☐
Ich weiß, wie ich im Notfall helfe.	☐	☐	☐

Tipp: Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

●○○ Basis: Begriffe und Allergene

1 Kreuze an.

a) Abwehrsystem

→ Es hält einen harmlosen Stoff für gefährlich.

b) Milchzucker

→ Das Enzym Laktase spaltet ihn.

c) Weizen

→ Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten Gluten.

d) 14

→ So viele sind in der EU kennzeichnungspflichtig.

e) Ärzte

→ Nur Fachleute können es klären.

2 Ergänze.

a) Der Notruf in Europa ist die 112.

b) Eine schwere allergische Reaktion heißt Anaphylaxie.

c) Allergene gelangen unbemerkt in andere Speisen: Kreuzkontamination.

d) Bei Zöliakie muss man dauerhaft glutenfrei essen.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig: Nur wer eine Diagnose oder einen Grund hat, braucht glutenfreie Kost.

c) Stimmt.

d) Stimmt nicht. Richtig: Reis ist von Natur aus glutenfrei.

e) Stimmt.

●●○ Standard: Sicher kochen und helfen

4 Kreuze an.

a) fragt

→ Fragen ist der erste Schritt.

b) Kreuzkontamination

→ So gelangen keine Spuren in andere Speisen.

c) 112

→ 112 ist der Rettungsdienst.

d) Speisen

→ So wählen Gäste sicher.

5 Rechne.

a) 28 Kinder, 2 mit bestätigter Nussallergie: 26 ohne

b) 12 Gäste, 3 mit Allergie: 9 ohne

c) 5 Kinder, je 2 Speisen: 10 Speisen prüfen

d) 12:10 Uhr bis 12:18 Uhr: 8 Minuten

6 Erkläre kurz.

a) Bei Allergie reagiert das Abwehrsystem, bei Unverträglichkeit kann der Körper etwas nicht abbauen.

→ Wer reagiert?

b) Schwellung von Lippen oder Zunge, Atemnot, Schwindel, Nesselausschlag.

→ Denke an Haut, Atmung, Kreislauf.

c) Notruf 112, Erwachsene holen, bei der Person bleiben, beim Notfallset helfen.

→ Handlungsschritte nennen.

d) Zutatenlisten lesen, Selleriesalz meiden, Geräte reinigen.

→ Wo kann Sellerie stecken?

e) Schon kleine Mengen können eine Reaktion auslösen.

→ Was können Spuren bewirken?

●●● Plus: Zusammen essen und beurteilen

7 Plane und beurteile.

a) Vorher fragen, ein milchfreies Gericht anbieten, Speisen beschriften.

→ Fragen, anbieten, beschriften.

b) Falsch und respektlos. Bei Allergien können Spuren gefährlich sein.

→ Denke an Spuren.

c) Zum Beispiel Gemüsepfanne mit Reis ohne Soße.

→ Prüfe die Zutaten.

d) Sie klärt die Ursache und verhindert unnötigen Verzicht.

→ Wer kann es sicher feststellen?

8 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) **Stimmt.**

b) **Stimmt nicht. Richtig: Auch kleine Mengen können Reaktionen auslösen.**

c) **Stimmt.**

d) **Stimmt nicht. Richtig: Auch Unverträglichkeiten verdienen Respekt und Rücksicht.**

9 Mein Fazit.

a) **Vorher fragen, Speisen beschriften, Spuren vermeiden.**

→ Fragen, Kennzeichnen, Trennen.

b) **Alle sollen sicher mitessen können.**

→ Wer fühlt sich dann wohl?

c) **Anzeichen erkennen, 112 wählen, bei der Person bleiben, beim Notfallset helfen.**

→ Erkennen, rufen, bleiben.

10 Noch einmal prüfen. Kreuze an.

a) **Hauptallergenen**

→ Er ist kennzeichnungspflichtig.

b) **bei**

→ Man lässt sie nicht allein.

c) **ausgeschlossen**

→ Alle können mitessen.