



GLUTENSPY

TROBA, CLASSIFICA I GUANYA



Objectiu de l'activitat: Trobar l'aliment en el taulell i saber-lo classificar segons si és **sense gluten** (apte pel consum de les persones amb celiàquia), **de risc** (pot contenir gluten) o **prohibit** (conté gluten).

- Es pot jugar en **solitari** o en grups de **2-6 persones**.
- Edat i cursos compresos de **3r de primària a sisè (8-12 anys)**. Cal tenir en compte que depenent de l'edat se'ls haurà de facilitar més o menys ajuda.
- Abans de dur a terme l'activitat, és recomanable fer una petita introducció sobre la malaltia celíaca, símptomes, el gluten, on es troba i quins productes són aptes i quins no. Recomanem consultar la Guia pràctica "La celiàquia a l'escola" i la taula de classificació dels aliments.

Normes de l'activitat:

1. Muntem el taulell de manera que encaixin les peces, com un puzzle.
2. Es reparteix una peça de cada color (1 de color verd, 1 de color taronja, 1 de color vermell) a cada jugador.
3. Es col·loquen totes les fitxes d'aliments sobre la taula i del revés (que no es vegi el dibuix)
4. Un jugador aixeca una peça de manera que quedi l'aliment a la vista i tots els jugadors busquen aquest aliment en el taulell.



GLUTENSPY

TROBA, CLASSIFICA I GUANYA



5. El jugador que trobi primer l'aliment en el taulell l'assenyala amb el dit i diu "GLUTEN".

6. Aquest mateix jugador decideix a quina categoria classificaria aquest aliment segons el seu contingut en gluten i ensenya la fitxa verda, taronja o vermella segons correspongui.

- Si el jugador que ha trobat la peça de l'aliment, el classifica correctament segons la taula de classificació dels aliments sense gluten i el solucionari, es queda la peça.
- En el cas que no l'encerti tornarem a col·locar la peça sobre la taula i del revés amb la resta de peces.

7. Repetim el mateix procediment fins que no quedin peces d'aliments sobre la taula.

Guanyarà el jugador que tingui més peces d'aliments.

LLIURES DE GLUTEN

TALL DE CARN
LLET
TOMÀQUET
CARABASSÓ
POMA
TARONJA
PERA
KIWI
GERDS
LLIMONA
MELÓ
PLÀTAN
BRÒQUIL
ENCIAM
PEBROTS
MONGETA VERDA
PANOTXA
PATATES
MEL
ARRÒS
FORMATGE
MANTEGA
PEIX
SALMÓ
MELMELADA
CASTANYES
OUS
OLI D'OLIVA
SÍNDRIA
PAQUET DE SAL
LLAUNES DE REFRESC
PASTA SENSE GLUTEN
FARINA SENSE GLUTEN
PA SENSE GLUTEN
GALETES SENSE GLUTEN
CIGRONS
CEBA
AIGUA
PASTANAGA
POLLASTRE

SUSCEPTIBLES / DE RISC

TAULETA DE XOCOLATA
PEBRE EN POLS
HAMBURGUESA
CANSALADA
SALSITXA
CARN TROSSEJADA
QUÈTXUP
CARAMELS
OSSETS DE GOMINOLA
XUPA-XUP
PATATES FREGIDES
IOGURT DE MADUIXA
MOSTASSA
MAIONESA
NATA MUNTADA
OU FREGIT
ALETES DE POLLASTRE
BRIC DE SUC DE FRUITES
CRISPETES
BATUT DE MADUIXA
PATATES FREGIDES DE BOSSA
LLENTIES
BOTIFARRA
BACÓ

PROHIBITS, NO APTES

CUCURUTXO
PIZZA
DÒNUT
PANET DE SALSITXA
ESPIRALS DE PASTA
ESPAGUETIS
CROISSANT
POLLASTRE ARREBOSSAT
PASTÍS DE XOCOLATA
CAPSA CEREALS D'ESMORZAR
BARRETA KINDER
SANDVITX
PA AMB MELMELADA
BOL CEREALS D'ESMORZAR
GALETES
GELAT
PA
DONUT

CELÍACS GLUTENSPY



RESULTAT DEL PUZLE

