

Visste du att...

laktosintolerant innebär att en person har svårt att bryta ner mjölksockret, laktos, som finns i mejeriprodukter. Laktos kan då bland annat leda till magont.



Visste du att...

mata allergier också kan vara
luftburna – en person kan alltså
reagera av partiklar i luften även
om hen inte har ätit av livsmedlet.



Visste du att...

det kallas korsallergi när kroppen reagerar på besläktade ämnen. En person som är allergiska mot gräs kan under pollensäsongen även reagera på äpple.



Visste du att...

allergi innebär att immunförsvaret överreagerar: en person med allergi har ingen möjlighet att styra när och hur mycket besvär den får.



Visste du att...

astma är en benämning på ett tillstånd där luftvägarna dras samman och skapar andningssvårigheter.



Visste du att...

en person som är överkänslig mot dofter kan få besvär av väldigt små mängder av t.ex. tvättmedel, blommor eller schampo.



Visste du att...

celiaki är en kronisk sjukdom, vilket innebär att den inte kan gå över eller växa bort. Gluten, som en person med celiaki blir sjuk av, finns i vete, råg och korn.



Visste du att...
ungefär 7 % av alla barn i Sverige
har pälsdjursallergi och ungefär
40 % av alla barnfamiljer har någon
typ av pälsdjur hemma.



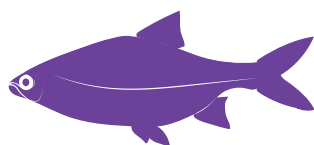
Visste du att...

pollenallergi kan variera under året
– det beror på vilka träd och växter
som är aktiva vid vilken tidpunkt.

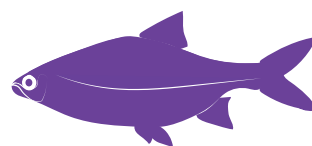


Visste du att...
astma, allergi och intolerans kan
komma och gå under livet.





Fisk



Fisk



Ägg



Ägg



**Mjök-
protein**



**Mjök-
protein**



Laktos



Laktos





Astma



Astma



Astma



Astma



Astma



Pollen



Pollen



Pollen





Celiaki



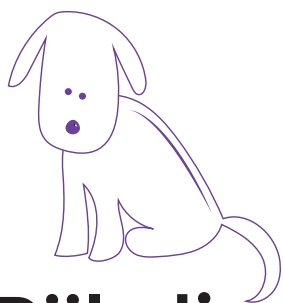
Celiaki



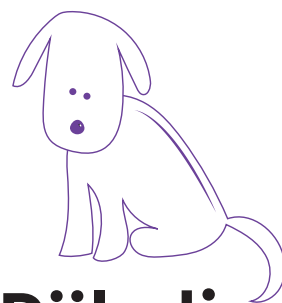
Celiaki



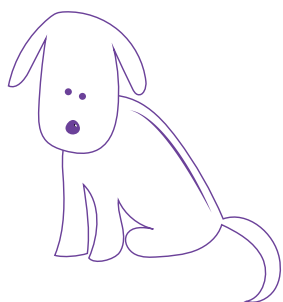
Celiaki



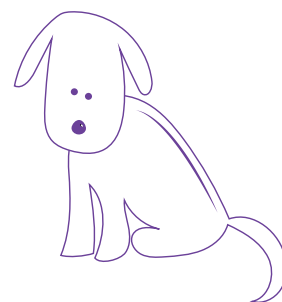
Pälsdjur



Pälsdjur



Pälsdjur



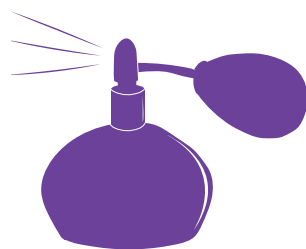
Pälsdjur



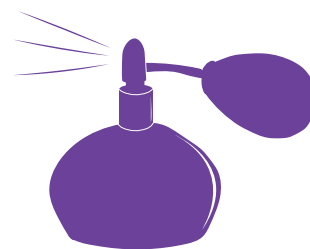
Nötter



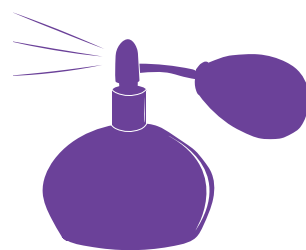
Nötter



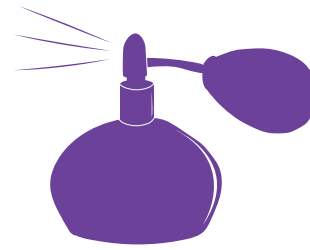
Starka dofter



Starka dofter



Starka dofter



Starka dofter

Soja



Soja





KLASSRUMMET

På geografin idag pratar ni om ekosystemet i haven.

Atlanten är ett av de tre stora världshaven - **Sant**

När du kommer in i klassrummet möts du av en vägg av starka dofter och får svårt att andas. Du klarar inte av att vara med på lektionen, om du har astma eller är överkänslig mot starka dofter.

KLASSRUMMET

På biologin idag pratar ni om evolutionen och nämner bland annat ryggradsdjur.

Abborren är ett ryggradsdjur - **Sant**

Din lärare har öppnat fönsterna för att vädra under rasten. Det är vår och träden blommar för fullt. Du får huvudvärk och kan inte koncentrera dig på lektionen, om du är allergisk mot pollen.

KLASSRUMMET

På fysiken idag pratar ni om planeternas rörelser och kalendern. Ett år är 365 dagar.

Under skottår är det 364 dagar på ett år - **Falskt (366)**

Efter lektionen går du förbi sjuornas skåp där någon precis har sprutat en massa parfym. Du får svår huvudvärk och måste gå hem och missar därför resten av skoldagen, om du är överkänslig mot starka dofter.

KLASSRUMMET

På hem- och konsumentkunskapen idag pratar ni om konsumtion och miljö.

Den globala uppvärmningen av jorden påverkas av vad människan gör - **Sant**

Någon har varit i affären på rasten och köpt en Snickers, även fast ni har nötförbud på skolan. Hen äter den i klassrummet och du reagerar direkt och måste gå hem, om du är allergisk mot nötter.

KLASSRUMMET

På hem- och konsumentkunskapen idag bakar ni bullar. Ni plockar först fram alla ingredienser.

I Sverige är det lag på att det ska finnas innehållsförteckning på livsmedelsförpackningar - **Sant**

I slutet av lektionen äter alla av bullarna. Men du kan inte äta av dem och får sitta och titta på, om du har celiaki.

KLASSRUMMET

På samhällskunskapen idag pratar ni om olika styrelseskick, som till exempel demokrati och diktatur.

Demokrati betyder folkstyre - **Sant**

En klasskamrat har med sig kakor och bjuder hela klassen. Men det är nötter i dem så du får ingenting, om du är allergisk mot nötter.

KLASSRUMMET

På naturvetenskapen idag pratar ni om planeter, solen, månen och stjärnor.

Solen är en stjärna - **Sant**

Läraren bjuder på vaniljglass eftersom det är dagen innan sommarlovet. Men det finns bara vanlig glass så du får ingenting, om du är allergisk mot mjölkprotein eller är laktosintolerant.

KLASSRUMMET

På sysslöjden ska ni prova på att sticka. Du väljer ett garn som heter agoragarn.

Agoragarn är gjort av kaninhår - **Sant**

Du reagerar på garnet och måste gå ut ur klassrummet och vänta själv i korridoren, om du är allergisk mot pälsdjur.



SKOLGÅRDEN

Under vintern är det många isfläckar och ofta halt på skolgården.

Salt kan användas för att ta bort hala fläckar - **Sant**

Det är väldigt kallt ute idag och du lyckas inte ta dig till skolan. Du får svårt att andas av kall luft, om du har astma.

SKOLGÅRDEN

Utanför skolan går en stor väg med mycket trafik.

I Sverige har vi vänstertrafik - **Falskt**

Det är mycket avgaser från bilarna på skolgården och du får svårt att andas av avgaser. Du får därför sitta inne på rasten när dina klasskamrater är ute, om du har astma.

SKOLGÅRDEN

På ett ställe på skolgården växer det en massa blåsippor.

De är fridlysta vilket betyder att ni inte får dra upp dem med rötterna - **Sant**

Du kom inte iväg till skolan idag. Du fick stanna hemma eftersom du hade så ont i huvudet, om du är allergisk mot pollen.

SKOLGÅRDEN

På skolgården står det en massa cyklar parkerade. Vissa cyklar har batteridrivna lampor.

Andra lysen fungerar genom hjulens rotation - **Sant**

Du får bråttom till skolan och cyklar fort. Halvväggs får du svårt att andas och måste gå sista biten och kommer försent till skolan, om du har astma.

SKOLGÅRDEN

Skolgården har en fotbollsplan och på rasten spelar ni ofta fotboll.

I fotboll är det okej för målvakten att röra bollen med handen - **Sant**

Du vill så gärna vara med och spela fotboll idag så du följer med ut och försöker. Men du får en allvarlig astmareaktion och måste åka till sjukhuset (om du har astma får du nu backa tre steg).

SKOLGÅRDEN

På rasten hänger ni ofta på det gröna gräset och snackar.

Klorofyll kallas det ämnet som gör gräset grönt - **Sant**

Du stannar inomhus för du får snuva och kliande ögon när du sitter på gräset, om du är allergisk mot pollen.

SKOLGÅRDEN

Vaktmästaren håller idag på att ta ner björkkvistar på skolgården som ni ska ha i aulan under sommaravslutningen.

Björk är en typ av barrträd - **Falskt**

När de tar in kvistarna i aulan blir det för mycket pollen där inne. Du blir tvungen att gå hem från din egen avslutning, om du är allergisk mot pollen.

SKOLGÅRDEN

Det finns en myrstack på gården full av pissmyror.

Myran är en insekt - **Sant**

Du får stanna inne ensam på rasten för du blir så trött av att vara ute på våren, om du är allergisk mot pollen.



FRITID

Du ska äta på indisk restaurang med din kompis familj.

Indien ligger i Afrika - **Falskt (Asien)**

De i köket kan inte säkert säga vad maten innehåller, så du får äta ris. Din kompis föräldrar är rädda att du ska få en reaktion om du smakar på maten, om du är allergisk mot nötter.

FRITID

Du blir erbjuden att stanna och äta middag hos din kompis. Ni ska göra färsk pasta.

Färsk pasta innehåller oftast ägg - **Sant**

De har ingen pasta som du kan äta så du får bara äta såsen, om du är allergisk mot ägg.

FRITID

Hemma hos en kompis är det dags för filmkväll! Ni får popcorn och läsk. Popcorn är gjorda av majs.

Corn är det engelska namnet för majs - **Sant**

Din kompis har just skaffat en kattunge och det visste du inte. Dina ögon börjar rinna och klia så du får gå hem efter halva filmen, om du är allergisk mot pälsdjur.

FRITID

Det är påsk och ni ska pyssla hemma hos en kompis idag, ni ska bland annat måla ägg.

Äggens färg bestäms nästan alltid av hönans färg.

Brun höna, bruna ägg - **Sant**

Alla sätter igång att blåsa ut ägg och du känner direkt att du börjar må dåligt och får gå hem, om du är allergisk mot ägg (även om du bara är i samma rum som det och inte äter av det).

FRITID

Några kompisar ska ut och fika på café och alla dricker varm choklad.

Choklad är gjort av kakaoböner - **Sant**

Caféet har bara vanlig mjölk så du får ingen varm choklad och känner dig väldigt utanför, om du är allergisk mot mjölkprotein eller laktosintolerant.

FRITID

En film du verkligen sett fram emot har biopremiär ikväll. Du har tänkt gå och se den med dina vänner.

Ordet premiär betyder att filmen visas för första gången - **Sant**

Flera personer har med sig nötter in i biosalongen så du vågar inte gå in. Dina kompisar stannar kvar men du går hem, om du är allergisk mot nötter.

FRITID

Du ska gå på en kompis födelsedagsfest. På festen får ni prinsessstårter som går att dela i 10 bitar. Det finns två tårtor och ni är 23 barn.

Tårtan räcker då till en bit var - **Falskt**

Prinsessstårterna har tårtbotten som är gjord av sockerkaka, vilket innehåller vetemjöl. Du kan inte äta av den och får en piggelin istället, om du har celiaki.

FRITID

Ganska många klasskompisar skall gå på nöjesfält imorgon. Du ser fram emot de radiostyrda bilarna.

Radiobilarna drivs av bensin - **Falskt (elektricitet)**

Det säljs en massa nötter på olika ställen på nöjesfältet. Du vågar inte följa med för du är rädd att bli sjuk, om du är allergisk mot nötter.



RESOR

På sommarlovet har du möjlighet att delta på en veckas sommarläger. Det ligger precis vid en sjö och en lövskog.

Lönn är en typ av lövträd - **Sant**

Du vågar inte åka med på lägret eftersom det är långt bort från sjukhus och du är orolig för att bli sjuk, om du är allergisk mot nötter eller ägg.

RESOR

På torra, varma sommardagar är det många som cyklar till stranden för att bada. Ni badar i en sjö med sötvatten.

Du flyter bättre i sötvatten än i saltvatten - **Falskt (du flyter bättre i saltvatten)**

Det är mycket pollen i luften idag. När dina kompisar åker till stranden får du stanna hemma, om du är allergisk mot pollen.

RESOR

Skolan ska idag åka buss till en bondgård med bl.a. getter och får.

Getens ungar heter lamm. **Falskt - (killingar)**

Du kan inte följa med på besöket och får stanna kvar i skolan med en annan klass eftersom du blir sjuk av djuren, om du är allergisk mot pälsdjur.

RESOR

Tåg är ett miljövänligt och enkelt sätt att resa. Skolan försöker i så stor utsträckning som möjligt se till att resor görs kollektivt.

Det vanligaste drivmedlet för tåg är bensin - **Falskt (el)**

Du måste bli skjusad när det är skolutflykter eftersom det kan vara hundar på tåget och då måste du kliva av, om du är allergisk mot pälsdjur.

RESOR

Klassen skall göra en gemensam utflykt idag till ett teknikmuseum. Där pratar ni om förnybar energi så som vatten och vind.

Kärnkraft är ett annat exempel på förnybar energi - **Falskt**

Du reagerar på dammet på museet och får sitta utanför och vänta för du får svårt att andas, om du har astma.

RESOR

Bilar och bussar kan tillverkas så de går att köra på flera olika sätt.

Idag finns det bilar och bussar som drivs av el och måste laddas som en telefon - **Sant**

Det är ungdomar på bussen som har mycket parfym och du får svårt att andas. Du får gå av bussen efter några stationer och kommer försent till skolan, om du är överkänslig mot starka dofter.

RESOR

De flesta i klassen åker buss till skolan. Bussen hemifrån dig tar 30 minuter. Du börjar skolan 8.00.

Du hinner till skolan om du tar bussen som går 07:40 - **Falskt**

Det är två hundar på bussen idag så du kan inte gå på den utan får gå till skolan och kommer sent, om du har pälsdjursallergi.

RESOR

Cykel är ett smidigt och snabbt transportmedel.

Cykeln räknas officiellt som ett fordon - **Sant**

Du kan inte cykla idag eftersom du har andningsbesvär. Du får gå istället för att cykla och kommer försent till första lektionen, om du har ansträngningsastma.



IDROTT

Idag ska ni göra ett springtest på idrotten. Ni ska springa 1 kilometer.

1 km är 1000 meter - **Sant**

Du kan inte vara med och springa idag utan får gå 10 varv runt idrottshallen själv, om du har astma.

IDROTT

På dagens lektion pratar ni om kroppen och de olika sinnen.

Doft är ett av sinnen - **Sant**

En lärare har massor av blommor i sitt klassrum som luktar väldigt mycket. Du får ont i huvudet på lektionerna där inne och får svårt att koncentrera dig, om du är överkänslig mot starka dofter.

IDROTT

Idag har ni idrottsdag och ska åka skridskor på en sjö.

Is väger mer än vatten - **Sant**

Ni är ute i skogen hela dagen och era lärare har med sig lunch från skolan. Det är pastasallad och de har glömt din specialkost så du blir utan mat, om du har celiaki. (Kom ihåg att personer med celiaki blir sjuka av väldigt små mängder gluten så det går inte att pilla ut pastan ur salladen).

IDROTT

Idag tränar ni på livräddning i vatten.

Vid akuta situationer ringer du 123 - **Falskt**

Eleverna på lektionen innan har tagit på sig en massa parfym i omklädningsrummet så du kan inte gå in där utan får byta om i personalrummet, om du är överkänslig mot starka dofter.

IDROTT

Idag pratar ni om kost på idrottslektionen. Nötter ger dig en massa energi.

Jordnöten är egentligen inte en nöt utan en baljväxt - **Sant**

Ni har idrott i en hall som används av andra på kvällar och helger. De har en kiosk där de ofta serverar kakor med nötter i även fast dina lärare har sagt att det inte är ok. Du får en reaktion idag på lektionen och får gå hem, om du är allergisk mot nötter.

IDROTT

Idag är det orientering.

För att orientera behöver du en karta och en kompass - **Sant**

Det är idrottsdag och ni ska orientera. Du kan inte vara med och får sitta och hänga själv på en bänk hela dagen medan din klasskompisar springer, om du har pollenallergi.

IDROTT

Idag ska ni simma på idrottslektionen.

Simbassängen innehåller ett bakteriedödande ämne som heter klor - **Sant**

Klorldoften är väldigt stark så du klarar inte av att bada och får sitta i omklädningsrummet och vänta, om du är överkänslig mot starka dofter.

IDROTT

Idag ska ni göra konditionstest på idrottslektionen och ni pratar om pulsen och hjärtat.

Människans hjärta har 3 kammare - **Falskt (4)**

Ni ska göra ett springtest och du försöker förklara för läraren att du inte kan genomföra testet idag. Men han tror inte på dig och tycker att du är lat så du gör det ändå. Du får svårt att andas och måste åka till sjukhuset. (om du har astma får du backa tre steg).



MATSAL

Till maten serveras det vatten och mjölk.

Mjölk innehåller ett slags socker som kallas för laktos - **Sant**

Personalen i köket vet inte skillnaden på att vara laktosintolerant och allergisk mot mjölkprotein. De har lagat mat med laktosfri mjölk så du får en allvarlig allergisk reaktion och måste åka till sjukhuset (om du är allergisk mot mjölkprotein får du nu backa tre steg).

MATSAL

Det slängs mycket mat på din skola, ca 100 kg mat en vanlig dag.

Ni ska minska det till hälften. Då blir det 60 kg - **Falskt**

Någon har råkat spilla sås som det är ägg i över potatisen som du tar av. Du får en allvarlig allergisk reaktion och måste åka till sjukhuset (om du är allergisk mot ägg får du nu backa tre steg).

MATSAL

Majs serveras vid salladsbordet idag.

Majs kommer från Europa - **Falskt (Sydamerika)**

Du tar av det du tål på salladsbordet men någon har använt samma slev till flera skålar så du blir sjuk och måste åka hem, om du är allergisk mot soja eller ägg.

MATSAL

Till maten finns det knäckebröd och smör varje dag.

Det finns fyra vanliga sädesslag, vete är ett av dem - **Sant (Vete, korn, råg eller havre)**

Det är en massa brödsmlur i smörpaketet så du kan aldrig äta av det. Ingen förstår att du blir sjuk även av smulor av vanligt bröd, om du har celiaki.

MATSAL

Idag är sista dagen innan jullovet och skolan bjuder på lussebullar.

Den kryddan som ger lussebullen sin gula färg är curry - **Falskt (saffran)**

Det finns inga lussebullar till dig eftersom alla innehåller vetemjöl, om du har celiaki.

MATSAL

Dagens lunch är många favorit: Pizza.

Pizzan kommer ifrån USA - **Falskt (Italien)**

Det finns bara pizzabotten gjord på vetemjöl. Du får en fryspizza som behöver värmas i mikron. Dina kompisar hinner äta upp innan din mat är klar och du får äta ensam, om du har celiaki.

MATSAL

En del av skolmaten är ekologisk, bland annat mjölken och smöret.

Ekologisk mjölk innebär bland annat att korna har fått vara ute och beta mer i det fria - **Sant**

De serverar soppa och pannkakor idag men de har glömt att göra pannkakor till dig så du får bara äta soppa, om du är allergisk mot mjölkprotein.

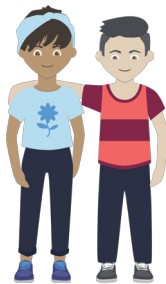
MATSAL

Idag är det köttbullar och potatismos till lunch.

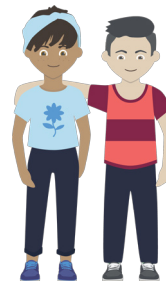
Potatis är ett bär - **Falskt**

Det finns ingen specialkost till dig så du får bara äta potatismos och sallad, om du är allergisk mot ägg som det är i köttbullarna.

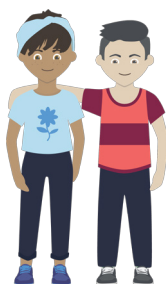




Kompiskort



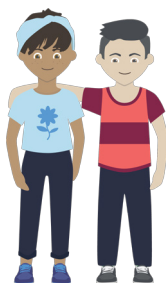
Kompiskort



Kompiskort



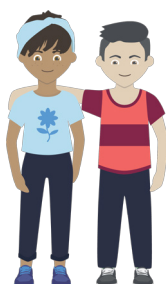
Kompiskort



Kompiskort



Kompiskort



Kompiskort



Kompiskort

