

# Zdrowa i ekologiczna żywność

Na godzinie z wychowawcą p. Anną Nowak uczniowie klasy 7B wyszukiwali informacji na temat żywności ekologicznej, a następnie opracowywali w wybranych programach ulotki. Dzięki temu dowiedzieli się m.in. co to jest żywność ekologiczna, jej wady i zalety, jak żywność ekologiczna wpływa na nasz organizm, jak odróżnić żywność z ekologicznej produkcji od konwencjonalnej, gdzie kupić żywność ekologiczną, jak jest ona oznaczona, przykłady ekoproduktów.

**Co to jest?**  
Żywność ekologiczna to ekwidzenie żywności produkowanej i przetwarzanej w sposób ekologiczny. Wzrosty i odmiany nie używa się nawozów sztucznych i pestycydów.

**Zalety**  
- Można pewnie, że nie ma przepchnięcia ani szkodliwych substancji chemicznych.  
- Produkty żywności ekologicznej nie wpływają negatywnie na środowisko, ponieważ są tworzone w pełnej zgodzie z naturą.

**Wady**  
- Niezależność (wysoka cena). Niestety, produkt ekologiczny jest znacznie droższy, w związku z tym klient musi za taki produkt więcej zapłacić.

**Gdzie kupić?**  
W specjalnych sklepach, w drożdżach na zdrowie w supermarkietach oraz przez Internet, przy czym nie należy się opierać na samą cenę, ponieważ możliwość sprawdzenia wyboru, jak i wiarygodności ekologicznych.

**Przykłady produktów**  
Jabłka, marchew, papryka i kawa, serki, wędliny i przetwory ekologiczne.

**Wpływ na organizm**  
Wieloletnie badania naukowe potwierdziły, że ekologiczne produkty żywnościowe mają pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Ekologiczne produkty żywnościowe zawierają więcej witamin i minerałów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto, ekologiczne produkty żywnościowe nie zawierają szkodliwych substancji chemicznych, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.

**System Kontrolny BE\* (nie „produkt ekologiczny”)**

**Wiarygodne certyfikaty**

**Falszywe certyfikaty**

- w supermarkietach i sklepach, które sprzedają żywność ekologiczną, nie mają certyfikatu.
- w sklepach, które sprzedają żywność ekologiczną, nie mają certyfikatu.

**Opis certyfikatu ekologicznego**  
Certyfikaty ekologiczne mają charakter:

- niekomercyjny (nie mają charakteru handlowego)
- nie są sprzedawane w celu osiągnięcia zysku
- nie są sprzedawane w celu osiągnięcia zysku

**Przykłady ekologicznych produktów**

- jabłko
- marchew
- papryka
- kawa
- serki
- wędliny
- przetwory ekologiczne

**Przebieg certyfikacji**

**Opis certyfikatu ekologicznego**  
Ważnym elementem certyfikacji ekologicznej jest certyfikacja „BIO” czy „EKO” i dostarczenie certyfikatu ekologicznego, który jest ważnym elementem certyfikacji ekologicznej. Certyfikacja ekologiczna jest ważnym elementem certyfikacji ekologicznej.

**Opis certyfikatu ekologicznego**  
Certyfikacja ekologiczna jest ważnym elementem certyfikacji ekologicznej. Certyfikacja ekologiczna jest ważnym elementem certyfikacji ekologicznej.

**BIO czy EKO?**

**Żywność ekologiczna**

**Co to ekologicznie?**

Żywność ekologiczna to żywność wyprodukowana z produktów ekologicznych, które zostały wyprodukowane zgodnie z zasadami ekologicznego rolnictwa, w którym nie stosuje się sztucznych nawozów, pestycydów, hormonów ani innych substancji chemicznych. Żywność ekologiczna jest produkowana w sposób, który jest przyjazny dla środowiska i zapewnia bezpieczeństwo żywności.

**Zalety**

- Wysoka jakość i smak.
- Bezpieczeństwo żywności.
- Przyjazność dla środowiska.
- Wspieranie lokalnej gospodarki.

**Wady**

- Wysoka cena.
- Ograniczona dostępność.
- Ograniczony wybór produktów.

**JAK ODRÓBNIĆ ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNĄ OD KONWENCYJALNĄ?**

Żywność ekologiczna posiada oznaczenia certyfikacyjne, które potwierdzają ich status ekologiczny.

**WYKAZ NAJLEPSZYCH ORGANIZMÓW**

Organizm	Wspieranie lokalnej gospodarki	Bezpieczeństwo żywności	Przyjazność dla środowiska
1. Ekologiczne	5	5	5
2. Ekologiczne	4	4	4
3. Ekologiczne	3	3	3
4. Ekologiczne	2	2	2
5. Ekologiczne	1	1	1

**260 PRODUKTÓW**