

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 ekwidensie żywności produkowanej i przetwarzanej w sposób ekologiczny. Wzrosty i zdrowie nie używa się nawozów sztucznych i pestycydów.

Wady
- Niedośćpność (wysoka cena).
- Wskazywanie, że ekologiczna żywność jest zdrowiejsza, w rzeczywistości klient musi za taki produkt zapłacić więcej.

Zalety
- Można być pewnym, że nie ma w niej żadnych dodatków chemicznych, takich jak konserwanty, barwniki czy substancje słaszczące.
- Produkty żywności ekologicznej nie wpływają negatywnie na środowisko, ponieważ są tworzone w sposób zgodny z naturą.

Gdzie kupić?
W specjalnych sklepach, w sklepach na zdrowie w supermarkietach oraz przez Internet. Przy zakupie należy uważnie sprawdzić, czy na opakowaniu jest oznaczenie ekologiczne, jak i odpowiednich ekologicznych.

Przykłady produktów
Jabłka, marchew, papryka i kawa organiczne, wołowina i pierogi ekologiczne.

Wpływ na organizm
Wieloletnie badania naukowe potwierdziły, że ekologiczne produkty żywności ekologicznej mają pozytywny wpływ na zdrowie. Ekologiczne produkty żywności ekologicznej zawierają więcej witamin i składników odżywczych, które pomagają w walce z chorobami i zwiększają odporność na infekcje. Ekologiczne produkty żywności ekologicznej są również bogatsze w błonnik, który pomaga w utrzymaniu zdrowia jelit.

Wiarygodne certyfikaty
Logo ekologiczne Unii Europejskiej, logo ekologiczne USA, logo ekologiczne Japonii, logo ekologiczne Australii, logo ekologiczne Kanady, logo ekologiczne Meksyku, logo ekologiczne Argentyny, logo ekologiczne Chile, logo ekologiczne Indonezji, logo ekologiczne Korei Południowej, logo ekologiczne Tajwanu, logo ekologiczne Wietnamu, logo ekologiczne Indonezji, logo ekologiczne Australii, logo ekologiczne Kanady, logo ekologiczne Meksyku, logo ekologiczne Argentyny, logo ekologiczne Chile, logo ekologiczne Indonezji, logo ekologiczne Korei Południowej, logo ekologiczne Tajwanu, logo ekologiczne Wietnamu.

Falszywe certyfikaty
- Certyfikaty, które nie są zgodne z przepisami Unii Europejskiej.
- Certyfikaty, które nie są zgodne z przepisami państwa, w którym zostały wydane.
- Certyfikaty, które nie są zgodne z przepisami państwa, w którym zostały wydane.

Przykłady ekologicznych produktów
- Jajka, mięso, ryby, owoce, warzywa, mleko, sery, chleb, makaron, olej, przyprawy, napoje, kosmetyki, środki czystości, produkty gospodarstwa domowego.

Ważne informacje
- Ekologiczne produkty żywności ekologicznej są produkowane w sposób zgodny z naturą.
- Ekologiczne produkty żywności ekologicznej nie zawierają żadnych dodatków chemicznych, takich jak konserwanty, barwniki czy substancje słaszczące.
- Ekologiczne produkty żywności ekologicznej nie wpływają negatywnie na środowisko, ponieważ są tworzone w sposób zgodny z naturą.

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 pestycydów, nawozów sztucznych, regulatorów wzrostu, dodatków do paszy, hormonów i innych substancji syntetycznych, które mogą być szkodliwe dla zdrowia człowieka i środowiska. Żywność ekologiczna jest również wolna od GMO i innych organizmów zmodyfikowanych genetycznie.

Zalety

- Wysoka jakość i smak
- Bezpieczeństwo
- Wspieranie lokalnej gospodarki
- Wzrost świadomości ekologicznej
- Wzrost odporności na choroby
- Wzrost jakości życia
- Wzrost zrównowagowania środowiska

Wady

- Wysoka cena
- Wygoda
- Wzrost świadomości ekologicznej
- Wzrost odporności na choroby
- Wzrost jakości życia
- Wzrost zrównowagowania środowiska

JAK ODRÓBNIĆ ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNĄ OD KONWENCYJNALNĄ?

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

WYKAZ NAJLEPSZYCH ORGANIZMÓW

Organizacje, które mają za cel wspieranie ekologicznego rolnictwa i produkcji żywności ekologicznej.

260 PRODUKTÓW

Wartość ekologiczna to wartość, która jest wyrażona w liczbie godzin, którą trzeba poświęcić, aby wyprodukować 1 kg produktu ekologicznego.

Produkt	Wartość ekologiczna (godziny)
Chleb	10
Mięso	20
Warzywa	15
Owoce	12
Woda	5
...	...