

## Lekcja

Temat: Zdrowa żywność.



# Jak rozpoznać zdrową żywność?

Wszyscy producenci żywności w Polsce muszą spełniać odpowiednie wymogi sanitarno-higieniczne, organizacyjne i techniczne, określone przez standardy dobrej praktyki produkcyjnej-**GMP** oraz dobrej praktyki higienicznej-**GHP**. Wszystkie przedsiębiorstwa związane z żywnością i żywieniem zobowiązane są do opracowania i wdrożenia **systemu HACCP**. Na swoich stronach internetowych producenci żywności podają ponadto uzyskane certyfikaty jakości i zgodności, oznaczone np. symbolami **ISO**, **PN**, **EN**.



Definicja zdrowej żywności/rekomendowanej/ekologicznej mówi, że **jest to jedzenie naturalne, bez środków konserwujących i ulepszających. Taka**

***żywność jest produkowana metodami tradycyjnymi i pochodzi z upraw ekologicznych***”.

Oznacza to, że rośliny uprawiane są bez sztucznych nawozów, chemicznych środków ochronnych, pestycydów. W czasie produkcji nie są dodawane sztuczne środki utrwalające i przedłużające przydatność produktów- tzw. konserwanty. W zdrowej żywności nie występują również substancje, które w sposób chemiczny:

- poprawiają cechy funkcjonalne produktów,
- zapobiegają niekorzystnym zmianom jakościowym, w tym organoleptycznym (zmiany barwy, smaku, zapachu, konsystencji), dzięki czemu utrzymuje się stałą, powtarzalną jakość produktów,
- zwiększają atrakcyjność produktów dla konsumentów,
- zwiększają efektywność produkcji – ograniczenie ubytków, podniesienie wydajności.

„Żywność ekologiczna musi mieć na opakowaniu oznaczenie rolnictwa ekologicznego (zgodnie z Rozporządzeniem Rady EWG nr 2092/91 z 21 czerwca 1991 r.)

**Znak EKO-** to gwarancja jakości. Certyfikat przyznawany jest na rok, po upływie tego terminu gospodarstwo ekologiczne (to są pola, łąki, pastwiska, wybiegi dla zwierząt, urządzenia, budynki inwentarskie, magazyny itd., ale też księgi rachunkowe, dowody zakupu środków do produkcji, etykiety, bilans zbiorów) zostaje poddane ponownej kontroli.”

Dieta każdego człowieka, zwłaszcza borykającego się z chorobami przewlekłymi, autoimmunizacyjnymi, zapalnymi przede wszystkim powinna opierać się o żywność ekologiczną/rekomendowaną.

**Dieta to nie głodówka czy wyrzeczenia. Dieta to sposób życia, planowania, uczenia się organizmu i słuchania go, dieta to rodzaj lekarstwa w dzisiejszym świecie, pełnym ksenobiotyków.**

Podsumowując, w naturalnej żywności nie znajdziemy tego, co może nam zaszkodzić, a więc tego, co nie występuje naturalnie w przyrodzie; sztuczne barwniki, aromaty, stabilizatory, substancje zagęszczające, przeciwutleniacze, pestycydy. Kupując produkty ekologiczne mamy pewność, że zostały one wyprodukowane pod kontrolą specjalistów i nie zagrażą naszemu zdrowiu.





















*Zapytaj w swojej rodzinie, czy podczas robienia zakupów, zwraca się uwagę na produkty zdrowe, bez konserwantów i polepszaczy. Jakie są u Ciebie w lodówce, kuchni?*

Zajęcia rozwijające komunikację klasa I SSPdP 13.05. [bozenawol@vp.pl](mailto:bozenawol@vp.pl)

## Lekcja

Temat: Produkty zwierzęce.

Wytnij produkty spożywcze i dopasuj do etykiet. Wklej do zeszytu.

			
			
			
			
			
produkty pochodzenia roślinnego		produkty pochodzenia zwierzęcego	





Przedzkolne  
Pomyśli



Przedzkolne  
Pomyśli



Przedzkolne  
Pomyśli



Przedzkolne  
Pomyśli



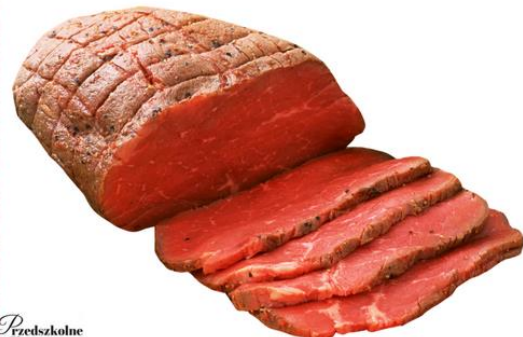
Przedzkolne  
Pomyśli



Przedzkolne  
Pomyśli



Przedzkolne  
Pomyśli



Przedzkolne  
Pomyśli

Nazwij przedstawione produkty zwierzęce i powiedz, od jakiego zwierzęcia pochodzą.