

PRODUKTY EKOLOGICZNE

Dzisiaj chciałam Was zapoznać z rolnictwem ekologicznym oraz budowaniem właściwych nawyków żywieniowych poprzez kupowanie produktów ekologicznych. Rolnictwo ekologiczne charakteryzuje się produkcją, która ma zapewniać ochronę zdrowia ludzi oraz środowiska.

Czym zatem jest gospodarstwo ekologiczne i skąd się biorą produkty ekologiczne? – pogadanka z rodzicem, omówienie symbolu żywności ekologicznej.

Zachęcam do zapoznania się z filmem:

https://www.youtube.com/watch?v=7_2NNcSqu5w

Jak rozpoznać, czy produkt jest ekologiczny?

Charakterystyczną cechą świadczącą o przynależności produktu do żywności ekologicznej jest odpowiednie oznaczenie – znak Rolnictwa Ekologicznego (biały liść utworzony z gwiazdek na zielonym tle) – rodzic omawia z dzieckiem symbol zwracając uwagę na jego kolor, kształt i cechy charakterystyczne.

<https://biokurier.pl/wp-content/uploads/zywnosc-ekologiczna-logo-ekolisc.jpg> - znak EKO

Pożywienie dla ludzi jest robione z roślin albo zwierząt. Ważne jest to, by te rośliny i zwierzęta były zdrowe, bo wtedy i my będziemy zdrowi. Taki znaczek mają te produkty z roślin i zwierząt, które karmi się najzdrowszym dla nich, naturalnym pokarmem. Naturalnym, czyli takim, które nie ma żadnych sztucznych, niezdrowych dodatków. Kupując i spożywając żywność ekologiczną, możemy mieć pewność, że zaopatrujemy swój organizm we wszystko co najlepsze.

„Mój symbol EKO” - weźcie kartkę papieru i kredki i zaprojektujcie symbol żywności ekologicznej według własnego pomysłu.

Poproście rodziców aby wydrukowali Wam piramidę zdrowego żywienia, gdzie na każdym pasku przedstawione są produkty z różnych grup i potnijcie ją w paski. Spróbujcie omówić jakie produkty są przedstawione i do jakiej grupy należą (aktywność fizyczna, warzywa i owoce, pieczywo, nabiał itd.). Po czym spróbujcie ją ułożyć i przyklejcie na kartkę papieru. Możecie również sami stworzyć taką piramidę rysując trójkąt, dzieląc go na paski, a produkty wycinając z gazet.

<https://i.pinimg.com/originals/4c/1d/bb/4c1dbbdf75d8d2357419c6f9201fc8.jpg> - piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Z pomocą rodziców odpowiedzcie na poniższe pytania, a odpowiedzi zapiszcie na kartce:

- Czego się dziś nauczyliśmy?
- Popatrz na piramidę i przypomnij, co należy robić, aby prowadzić zdrowy styl życia.
- Jak myślicie, jakich produktów powinniśmy jeść najczęściej, a jakich najmniej?
- Czego nie może zabraknąć w naszym jadłospisie?
- Do czego zachęcicie swoją rodzinę?

Wiedźcie o tym, że nie tylko żywność może być ekologiczna. Ekologiczne mogą być nawet domy. I tu mam dla Was wyjaśnienie:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYd88-RyaLs>

- Jak myślicie co możecie zrobić we własnym domu, aby był ekologiczny?

Zachęcam do wysyłania prac na adres przedszkola: p124@edu.um.warszawa.pl

Powodzenia ekoprzedsiębiorcy.