

Edukacja w zakresie zdrowej żywności dzieci, młodzieży i społeczności lokalnych gmin Kowal, Baruchowo i Gostynin poprzez organizację warsztatów stacjonarnych



fundacja aktywni razem



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Europa inwestująca w obszary wiejskie
Publikacja Opracowana przez Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej
Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Małych Projektów
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013 –
Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

"Edukacja w zakresie zdrowej żywności dzieci, młodzieży i społeczności lokalnych gmin Kowal, Baruchowo i Gostynin poprzez organizację warsztatów stacjonarnych"

Lokalizacja: gmina Kowal miejska, gmina Kowal wiejska, gmina Baruchowo, gmina Gostynin wiejska (gminy z terenu Lokalnej Grupy Działania Aktywni Razem)

Czas trwania: 3 spotkania x 3 godziny

Grupa docelowa: dzieci i młodzież ze szkół z Kowala, Grabkowa, Baruchowa, Lucienia,

Prowadzone warsztaty przyczynią się do:

1. pogłębienia zainteresowania żywnością ekologiczną wśród różnych grup wiekowych,
2. aktywizacji kół ekologicznych działających w szkołach,
3. promocji ekologicznego rolnictwa najbliższego terenu,
4. podniesienia świadomości mieszkańców w zakresie ekologicznego rolnictwa,
5. przyswojenia podstawowej wiedzy z zakresu ekologicznego rolnictwa oraz zasad postępowania zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju,
6. promowania stylu życia przyjaznego środowisku.

Program spotkania I - Zdrowe życie w ekologicznym gospodarstwie

1. Życie w ekologicznym domu.
2. Jedz aby żyć.
3. Wysokopienny sad przydomowy.

Program spotkania II - Zdrowa żywność

1. Zrównoważona dieta podstawą żywienia.
2. Śniadanie zamiast snickersa - wypiek chleba.
3. Przetwarzanie żywności w gospodarstwach domowych.

Program spotkania III - Ekologiczne rolnictwo

1. Zasady ekologicznego rolnictwa (sady, miedze, zadrzewienia śródpolne, oczka wodne).
2. Kury zielononóżki i ich przyjaciele.
3. Rolnictwo bez chemii.

ZDROWE ŻYCIE W EKOLOGICZNYM GOSPODARSTWIE

(życie w ekologicznym domu, jedz aby żyć, wysokopienny sad przydomowy)

ŻYCIE W EKOLOGICZNYM DOMU

Co zrobić by mój dom był przyjazny środowisku?

1. Wyłącz oświetlenie w pokojach, w których nikt nie przebywa przez dłuższy czas.
2. Wyłącz sprzęty z trybu „stand by”.
3. Wietrz szybko, najlepiej przeciągiem.
4. Stawiaj meble tak by nie utrudniały cyrkulacji powietrza w pobliżu grzejników.
To samo dotyczy zasłonek i firanek.
5. Temperatura w lodówce nie powinna być niższa niż -6°C , a w zamrażarce -19°C .
Regularnie odmrażaj elementy chłodzące.
6. Bierz szybki prysznic zamiast kąpieli w wannie.
7. $+20^{\circ}\text{C}$ w pokoju dziennym a $+18^{\circ}\text{C}$ w sypialni jest najlepszą temperaturą dla większości osób.
8. Nie włączaj pralki czy zmywarki jeśli nie jest całkowicie zapełniona zgodnie ze swoją pojemnością.
9. Napraw ciekący kran lub rezerwar.
10. Płukanie, a tym bardziej zmywanie naczyń pod bieżącą wodą jest marnotrawstwem energii i wody.
11. Jeśli to możliwe korzystaj z Odnawialnych Źródeł Energii.

Dom bez detergentów

Baterie wannowe

Przetrzyj kawałkiem folii aluminiowej, a następnie oplucz czystą wodą i wypoleruj ściereczką z mikrofibry. Będą ładnie błyszcząły.

Czyszczenie termosu

Jeśli jest w środku poczerniały od kawy albo herbaty, wyczyścisz go skutecznie proszkiem do pieczenia: jedno opakowanie wsyp do termosu, zalej niewielką ilością ciepłej wody. Pozostaw płyn w naczyniu ok. 2 godz., a następnie wypłucz.

Czyszczenie mikrofali

Wstaw do kuchenki miskę z wodą i plasterkiem cytryny. Nastaw kuchenkę na 750 W na 3-4 minuty. Wyłącz. Przetrzyj ścianki wilgotną ściereczką.

Czyszczenie tarki

Resztki żółtego sera łatwiej usuniesz z oczek tarki, gdy zetrzesz na niej kostkę cukru.

Tłusta patelnia

Szybko pozbędziesz się tłuszczu, gdy spluczesz ją gorącą wodą, a następnie przetrzesz surowym ziemniakiem, który zbierze tłuszcz

Czyszczenie wycieraczki ze słomy lub trawy

Posyp ją wilgotnymi fusami do kawy i pozostaw na 24 godziny. Następnego dnia dokładnie wytrzep. Poczekaj, aż dobrze wyschnie, zanim ją ułożysz przed drzwiami.

Zabrudzone lustro

Użyj do jego czyszczenia popiołu z papierosów, rozpuszcza on brud, a ponieważ jest mialki nie ma obaw, że porysuje szklana powierzchnię.

Lustro świetnie wypolerujesz starymi rajstopami

Sporządź gęstą papkę z kredy wymieszanej z wodą. Wysmaruj nią szyby, a gdy zaschnie wypoleruj suchą gazetą.

Akwarium

Pocieraj szkło papką sporządzoną z soli i octu lub ciepłym roztworem sody (2 łyżeczki sody na 1 litr wody). Dobrze splucz czystą wodą.

Bambusowe lub ratanowe meble

Pocieraj gąbką zwilżoną wodą z solą (1 łyżka soli na 2 szklanki wody).

Czyszczenie stopy żelazka

Włącz żelazko, gdy się nagrzej, pociągnij nim po kawałku folii aluminiowej lub po pergaminie posypanym solą.

Dębowe meble

Pocieraj welnianą szmatką zwilżoną letnim piwem. Następnie sporządź następującą masę: włoż do rondelka kawałek wosku, wsyp 2-3 łyżki cukru, wlej 2 szklanki piwa, zagotuj, ostudź. Gdy wyschnie, poleruj welnianą ściereczką i woskiem.

Brylanty i diamenty

Mj w ciepłej mydlanej pianie. Szlifowanych kamieni nie wycieraj po umyciu. Możesz też włożyć je do woreczka z otrębami i potrząsnąć.

Bursztyny

Pocieraj szmatką zwilżoną spirytusem lub papką ze zmielonej kredy i spirytusu lub samą kredą. Wytrzyj do sucha kawałkiem bawełny. Natrzyj kamienie oliwą lub olejkami migdałowymi.

Kryształ Svarowskiego

Mj zimną wodą z dodatkiem denaturatu lub octu (w proporcji 1:1). Wytrzyj do sucha irchą.

Mycie okien

Sporządź płyn do mycia okien. Zamieszaj: 1 litr ciepłej wody, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 0,5 szkl. Amoniak, 0,5 szkl. Octu. Dobrze wymieszaj. Spryskaj okna, wytrzyj do sucha.

Pochłaniacz nieprzyjemnych zapachów

Przetrzyj wnętrze kosza papką z sody i wody. Wytrzyj do sucha. Trochę sody nasyp na dno kosza. Dno kosza wyłóż warstwą gazet. Będą pochłaniać nieprzyjemne zapachy.

JEDZ ABY ŻYĆ

Zrównoważona dieta podstawą żywienia - zasady w rozdziale "Zdrowa żywność"

WYSOKOPIENNY SAD PRZYDOMOWY

Nad wyborem odpowiedniego drzewa owocowego do sadu przydomowego należy się dokładnie zastanowić. W sadzie przydomowym najczęściej sadzi się: jabłoń, gruszę, wiśnię, czereśnię, śliwę, brzoskwinę lub morelę. W pierwszej kolejności należy dowiedzieć się, jakie wymagania mają te rośliny. Wybór konkretnego gatunku zależy od naszych preferencji smakowych, ale przede wszystkim od glebowych panujących w naszym ogrodzie. Drzewa owocowe w sadzie przydomowym najlepiej rosną na stanowiskach słonecznych. Odpowiednie nasłonecznienie jest konieczne do osiągnięcia optymalnej wielkości i wybarwienia owoców. Nie istnieje gleba idealna dla wszystkich drzewek owocowych. Każdy gatunek ma własne wymagania.

Najpopularniejsze i najsmaczniejsze odmiany jabłonie to:

- **Antonówka** – owoce tej odmiany jabłoni dojrzewają na początku września, mają kruchy miąższ i kwaśny smak, doskonale nadają się na przetwory. Odmiana jabłoni bardzo wytrzymała na mróz.
- **Gala** – owoce tej odmiany jabłoni dojrzewają pod koniec września, są zwykle małe lub średnie, słodkie, kruche, typowo deserowe. Odmiana jabłoni średnio wrażliwa na mróz; niestety wrażliwa na choroby drewna.
- **Jonagold** – bardzo popularna odmiana jabłoni do sadu, jej owoce dojrzewają w październiku, są uważane za jedno z najsmaczniejszych jabłek, deserowe, ale również nadają się na przetwory.
- **Kosztela** – stara polska odmiana jabłoni dojrzewająca na przełomie września i października. Jej owoce są typowo deserowe, twarde i słodkie. Drzewa rosną bardzo silnie, owocują obficie, ale naprzemiennie.
- **Szara Renta** – owoce tej odmiany jabłoni dojrzewają pod koniec września, nadają się do przechowywania, są soczyste, kwaskowate, polecane głównie do suszenia i do przetworów. Odmiana jabłoni wytrzymała na mróz i mało podatna na choroby.

Grusza to drzewo owocowe, które warto uprawiać w sadzie przydomowym. Grusza pięknie kwitnie wiosną i wydaje bogate w składniki odżywcze owoce. Grusza wymaga lepszych, cieplejszych gleb niż jabłonie, nie znosi wysokiego poziomu wody gruntowej, a najlepsze jej odmiany są wrażliwe na mróz. Grusza dobrze rośnie na zacisznych stanowiskach. Gruszki mają dobry wpływ na nasz układ trawienny: pobudzają przemianę materii i zmuszają jelita do pracy. Gruszki polecane są szczególnie w przypadku wystąpienia zaparcia. Zawarty w nich potas oraz arbutyna oddziałują także na układ moczowy.

Wiśnia to piękne drzewo, wiosną obsypane białymi kwiatami, rodzące smaczne owoce, które można wykorzystać na wiele sposobów w kuchni. Warto je jeść przede wszystkim na surowo, ponieważ zawierają dużo witamin C, B i PP, kwasów organicznych oraz składników mineralnych. Możemy wykorzystywać je także na przetwory: dżemy, konfitury, soki oraz nalewki. Najpopularniejsze są wiśnie sokówki, o bardzo ciemnych owocach i mocno barwiącym miąższu.

ZDROWA ŻYWNOSĆ

(zrównoważona dieta podstawą żywienia, śniadanie zamiast snickersa, przetwarzanie żywności w gospodarstwach domowych)

ZRÓWNOWAŻONA DIETA PODSTAWĄ ŻYWIENIA

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Większość z nas ma za sobą eksperymenty związane z odchudzaniem się. Często nieudane, z powodu utraty motywacji, porzucone w trakcie lub zakończone efektem jo - jo. Aby podjęcie następnego wysiłku tym razem doprowadziło do celu, warto poznać błędy najczęściej popełniane podczas odchudzania. Podejmujący dietę muszą zrozumieć, że nie należy jej traktować jako zmianę nawyków na określony czas. Wówczas dieta może nie przynieść upragnionych rezultatów. Przejście na dietę jest równoznaczne z rozpoczęciem nowego trybu życia. Zrzucanie nadwagi to długotrwały proces, który wymaga cierpliwości. Nikt nie utył z dnia na dzień, nikt też z dnia na dzień nie schudnie.

Jedz pięć razy dziennie, małe posiłki

To podstawowa zasada zdrowego odżywiania się. Bardzo ważne jest, aby w miarę możliwości posiłki zawsze jeść o tej samej porze. Dzięki temu organizm będzie mógł właściwie dysponować energią. Jeśli będzie otrzymywał je systematycznie wówczas ureguje się metabolizm. Każdego dnia zjadajmy więc śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek(może być to jogurt czy owoc) oraz kolację. Posiłki należy jeść co mniej więcej trzy godziny, a ostatni na trzy godziny przed snem.

Jedz wolniej, nie spiesz się

Bardzo ważne jest powolne jedzenie i staranne przeżuwanie każdego kęsa. Ułatwia to pracę enzymom trawiennym. Można w ramach pracy nad swoimi złymi nawykami (pochlaniańca jedzenia w pośpiechu) spróbować potrenować jedzenie obiadu pałeczkami, a wtedy sygnał o najedzeniu się dotrze zanim zdążymy zjeść całą porcję. Pamiętajmy więc, że szybkie jedzenie zakłóca trawienie, a pokarm odkłada się w postaci tłuszczu.

Urozmaicone posiłki

Posiłki muszą być skomponowane tak, aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Są to: witaminy i minerały, pełnowartościowe białko, węglowodany, tłuszcze oraz woda. Wiele osób stosuje dietę polegającą na wykluczeniu z pożywienia węglowodanów, trzeba jednak wiedzieć o tym, że kiedy w posiłku nie ma węglowodanów, białko nie przyswaja się. Źródłem witamin i minerałów są warzywa i owoce, białka należy szukać w jajkach, rybach, owocach morza lub mięsie. Węglowodany złożone powinny być dostarczane wraz z ziarnami, nasionami, kaszami, razowym chlebie. Węglowodanów prostych, znajdujących się przede wszystkim w słodczych i sokach, powinno się w miarę możliwości unikać. Osoby na diecie eliminują z diety tłuszcze, ale nie wiedzą, że tzw. dobre tłuszcze muszą być dostarczane organizmowi, aby mógł on prawidłowo funkcjonować. Tych tłuszczów należy szukać przede wszystkim w rybach, orzechach i oliwie z oliwek. Należy jeść jak najwięcej warzyw i owoców. Są niskokaloryczne i zawierają ważny przy odchudzaniu błonnik, który pęcznieje w żołądku, dając tym samym uczucie nasycenia, usprawnia pracę jelit, pomaga usunąć toksyny z organizmu i zmniejsza wchłanianie cholesterolu. Poza tym, warzywa i owoce są cennym źródłem witamin i składników mineralnych. Ważny jest też sposób

przygotowania dań. Powinno się zrezygnować z potraw smażonych, a posiłki przygotowywać na parze, dusić, grillować lub zapiekać.

Najważniejsze jest śniadanie

Wiele osób decydujących się na dietę wyłącza z jadłospisu śniadanie. To bardzo poważny błąd, który przede wszystkim rozregulowuje metabolizm, a poza tym prowadzi do napadów wilczego głodu po południu. Kiedy organizm nie dostanie porannej porcji energii w postaci śniadania, przestawi się na jej oszczędzanie i zacznie magazynować kalorie, które otrzyma w ciągu dnia. Rano potrzebujemy najwięcej energii, którą zużyjemy na rozruch i pierwszą część dnia. W śniadaniu muszą znajdować się białka, węglowodany oraz witaminy. Węglowodany złożone pozwolą organizmowi pracować wydajniej i dłużej nie odczuwać głodu. Śniadanie należy zjeść w ciągu dwóch godzin po przebudzeniu.

Nie zapominaj o wodzie

Należy pić dwa litry płynów dziennie, w tym przynajmniej litr wody mineralnej. W trakcie diety warto jednak zwiększyć ilość wypijanej wody mineralnej. Woda nie tylko pomoże usunąć toksyny z organizmu, ale także poprawi metabolizm. Stanowczo z kolei należy wykluczyć napoje gazowane i słodkie.

Warto ćwiczyć

Zmieniając swoje nawyki żywieniowe na pewno wzrośnie Nasze samopoczucie i zauważymy efekty. Jednak każda podjęta przez Nas aktywność fizyczna pomoże Nam w uzyskaniu ładnej, zdrowej sylwetki oraz co jest bardzo istotne poprawi Nasz metabolizm. Rodzaj wysiłku jest właściwie bez znaczenia, należy zająć się tym co sprawia Nam najwięcej przyjemności. Natomiast ważne jest, aby ćwiczyć regularnie. Jeśli naprawdę nie umiemy zmotywować się do żadnej aktywności, nie rezygnujemy chociaż z codziennych spacerów!

ŚNIADANIE ZAMIAST SNICKERSA-WYPIEK CHLEBA

Chleb nasz powszedni

*„Piosnka”
Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba
Podnoszą z ziemi przez uszanowanie
Dla darów Nieba...
Tęskno mi Panie...
C.K.Norwid*

Chleb znany jest od ponad 10 tysięcy lat. To on wymieniany jest jako podstawowy posiłek w diecie człowieka. Pierwsze chleby nie przypominały tych współczesnych. Był to cienki i twardy placek przygotowywany ze zmielonego ziarna. Początkowo pieczono go na kamieniach lub w popiele. Później w glinianych garnkach. Z czasem pojawiły się piece do chleba.

Podstawowe składniki są niezmiennie od wieków: mąka i woda. Dziś do chleba dodaje się drożdże, sól, mleko, maślanek czy różne ziarna.

Ze względu na rodzaj użytej mąki chleby dzieli się na: żytnie, pszenne, orkiszowe i mieszane żytnio-pszenne. Mąka z pełnego przemiału to mąka z ziaren nieoczyszczonych z łusek.

Przez wiele wieków ciemny chleb uznawany był za pospolity i gorszy. Młynarze produkowali coraz bielszą mąkę z której piekarze wypiekali coraz bielsze i lżejsze pieczywo. Jednak jasny chleb ma mniej wartości odżywczych niż ten razowy. To w nim znajdziemy sole mineralne, makro- i mikroelementy oraz witaminy z grupy B. Dietetycy zalecają obecnie spożywanie pieczywa ciemnego.

Przepis na chleb

1kg mąki tortowej lub zwykłej

5 dag drożdży

1litr letniej wody

2 łyżki cukru

1,5 łyżki soli

15 dag słonecznika, dyni, siemienia lnianego,

2,5 szklanki otrąb i płatków owsianych

Drożdże, cukier połowa dawki soli zalać 1 litrem wody o odstawić na 10 min. W tym czasie połączyć resztę suchych składników a po 10 min dodać rozczyń. Posmarować 2 foremki keksowe olejem -nie za dużo ,podzielić ciasto i włożyć do foremek -odstawić na 1 godzinę do wyrośnięcia -przykryć ściereczką. Wstawić do ZIMNEGO piekarnika i piec w 200 st. godzinę lub chwilkę dłużej .Ciepły wyjąć z formy ale nie gorący.

Chleb w kulturze

Otacza się go szacunkiem – nie wyrzucano go na śmietnik, jeśli pozostał dawano go zwierzętom. Chleb zepsuty palono.

Przed pokrojeniem bochenka czyniono na nim znak krzyża.

Tradycja chrześcijańska nakazuje święcić chleb w Wielką Sobotę. W jednej z modlitwa zawarta jest prośba; „chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”.

Młodą parę wita się chlebem i solą z życzeniami, by im nigdy chleba nie zabrakło.

PRZETWARZANIE ŻYWNOSCI W GOSPODARSTWACH DOMOWYCH

Największym wrogiem dobrej żywności są drobnoustroje, które powodują jej psucie oraz środki konserwujące, używane do zwalczania bakterii i grzybów. Problem polega na tym, że zepsuta żywność powoduje jedynie straty finansowe, a niekontrolowane stosowanie różnych konserwantów i przemysłowe przetwarzanie jedzenia odbija się na jakości ludzkiego życia.

Skuteczne metody konserwowania żywności

Większość ludzi żyje w klimacie, który uniemożliwia stały i regularny dostęp do świeżej żywności w ciągu całego roku. Poza tym trudno sobie wyobrazić, że współczesny człowiek będzie poświęcał na zdobywanie pożywienia tyle czasu i energii, ile jego pradziadowie. Konserwowanie i utrwalanie jedzenia jest podstawą funkcjonowania przemysłu spożywczego. Współcześnie stosuje się wiele różnych metod utrwalania produktów żywnościowych.

Metody fizyczne polegają na wykorzystaniu wysokich i niskich temperatur, odwodnienia produktów oraz stosowanie cukru i soli, które zwiększają ciśnienie osmotyczne.

Utrwalanie chemiczne polega na dodawaniu związków chemicznych, które hamują rozwój drobnoustrojów. Domową odmianą tego rodzaju metody jest peklowanie lub wędzenie.

Biologiczne metody konserwowania żywności polegają na kiszeniu, czyli naturalnym wytwarzaniu kwasu mlekowego przez bakterie lub fermentacji, czyli konserwacji alkoholowej.

EKOLOGICZNE ROLNICTWO

Rolnictwo Ekologiczne określane również jako: biologiczne lub organiczne, oznacza system gospodarowania o zrównoważonej produkcji roślinnej i zwierzęcej w obrębie gospodarstwa. Jest to system trwały, samowystarczalny i ekonomicznie bezpieczny.

Produkcja prowadzona metodami ekologicznymi to sposób uzyskania produktu, w którym zastosowano w możliwie największym stopniu naturalne metody produkcji, nienaruszające równowagi przyrodniczej. Zasada ta dotyczy wszystkich rodzajów i etapów produkcji – zarówno produkcji roślinnej, chowu i hodowli zwierząt, produktów akwakultury jak i przetwórstwa.

Bardzo często podkreśla się dwoistą naturę systemu rolnictwa ekologicznego. Jest to przede wszystkim system wpływający pozytywnie na środowisko naturalne, co z kolei przyczynia się do osiągnięcia szeroko rozumianych korzyści rolnośrodowiskowych. Z drugiej jednak strony rolnictwo ekologiczne jest odpowiedzią na zmieniającą się strukturę popytu na rynku. Po wielkiej fascynacji świata produkcją żywności w warunkach przemysłowych - konsument coraz częściej stwierdza, że tylko żywność powstała w warunkach jak najbardziej zbliżonych do naturalnych spełni jego oczekiwania.

ZASADY EKOLOGICZNEGO ROLNICTWA

W rolnictwie ekologicznym należy kierować się następującymi zasadami:

- traktowanie procesów produkcji rolnej w powiązaniu ze środowiskiem przyrodniczym 1. tak, aby zachować trwałość agrosystemu;
- zamykanie obiegu substancji w obrębie gospodarstwa rolnego, co wymaga równowagi produkcji roślinnej i zwierzęcej, czyli samowystarczalności paszowo-nawozowej;
- redukcja wszystkich gatunków powodujących zanieczyszczenie środowiska, stosowa nie lokalnych surowców i środków produkcji;
- pielęgnacja i odżywanie organizmów glebowych przez przewietrzanie gleby i wprowadzanie nawozów organicznych;
- stosowanie materiałów organicznych takich jak: obornik, organiczne odpady, mączki skalne;
- stosowanie różnorodności działań agrotechnicznych;
- dobór gatunków i odmian roślin oraz zwierząt do warunków określonego stanowiska;
- ochrona naturalnych wrogów szkodników, stosowanie biotechnicznego zwalczania szkodników;
- dążenie do stosowania technik chroniących glebę i oszczędzających energię;
- zmierzanie do zachowania zdrowia, długowieczności i wydajności zwierząt;
- przystosowanie obsady zwierząt do powierzchni UR (użytków rolnych);

- utrzymywanie i tworzenie zróżnicowanego oraz atrakcyjnego krajobrazu z dużymi wartościami wypoczynkowymi;
- zapewnienie stanowisk pracy przystosowanych do wymogów człowieka;
- organizacja gospodarstwa powiązana z małym rynkiem i niskimi wydatkami na zakup środków produkcji;
- zakaz stosowania mineralnych nawozów chemicznych i środków ochrony roślin, hormonów, substancji wzrostowych

Kontrola w rolnictwie ekologicznym dotyczy sposobu produkcji, a nie produktu końcowego, gdyż przyjmuje się, iż o jakości żywności świadczy to, w jakich warunkach i w jaki sposób się ją produkuje. Dlatego kontrolowane są metody produkcji, a gotowe wyroby jedynie w przypadku uzasadnionych wątpliwości i podejrzeń.

KURY ZIELONONÓŻKI I ICH PRZYJACIELE

Kura zielononóżka

Zielononóżka kuropatwiana jest to polska rasa kur ogólnoużytkowych wyhodowana na przełomie XIX i XX wieku. Obecnie rasa ta występuje w stadach zachowawczych i hodowlach amatorskich. Rasa nie nadaje się do chowu wielkostadnego. Nasza rodzima rasa kur najlepiej nadaje się do ekologicznej produkcji jaj wylęgowych i spożywczych

Kury zielononóżki są szczególnie dobrze przystosowane do żerowania na wolnym wybiegu, mają atrakcyjne ubarwienie piór, charakteryzują się dobrą zdrowotnością, smacznymi jajami i mięsem. Ubarwienie kogutów zasadniczo różni się od skromnego ubarwienia kur. Kogut ma duży, pojedynczy grzebień, policzki i zausznicę są czerwone, oczy o pomarańczowej tęczowce. Pióra na piersi, brzuchu, udach oraz pokrywy skrzydeł są czarne. Sterówki oraz sierpówki ogona są metalicznie czarne z zielonkawym połyskiem. Grzywa i siodło pomarańczowe. Skok nagi, zielony, u starszych osobników szarozielony.

Dojrzałość płciową te kury osiągają w wieku sześciu miesięcy. Jaja od zielononózek mają zazwyczaj mniejszą zawartość cholesterolu od jaj innych ras kur.

Jak oznakowane są jaja kurze?

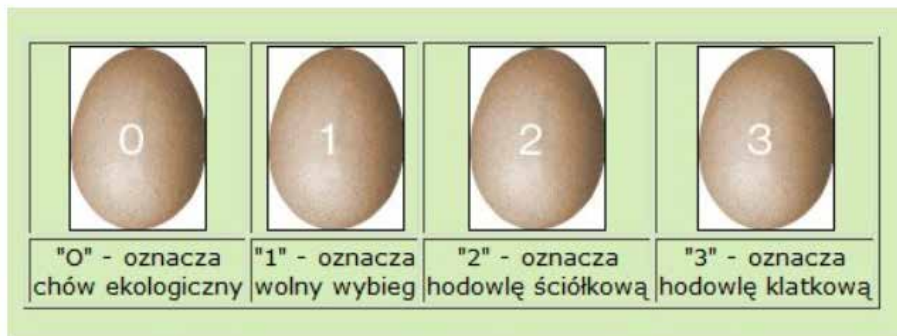
Najważniejsza jest pierwsza cyfra, która oznacza sposób utrzymywania niosek (metody chowu):

0 – chów ekologiczny – kura ma możliwość przebywania na świeżym powietrzu w wolnym wybiegu i jeść ekologiczną karmę. Zaspokaja swoje naturalne potrzeby.

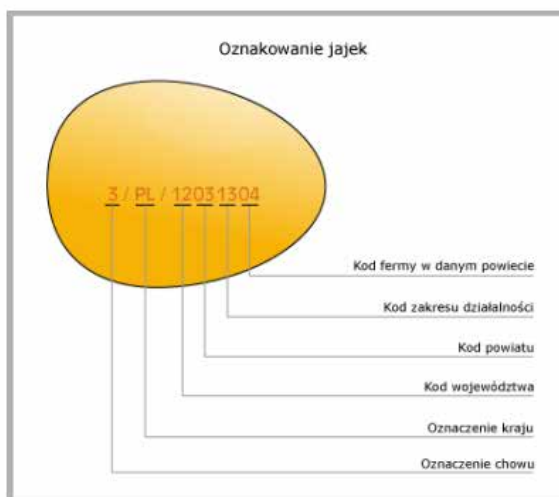
1 – chów w wolnym wybiegu, kura może zaspokajać swoje naturalne potrzeby, przebywa na świeżym powietrzu.

2 – chów ściółkowy – kura nie ma dostępu do świeżego powietrza, przebywa w kurniku, ale może się swobodnie poruszać. Ptaki mają do dyspozycji grzędę i gniazda do znoszenia jaj.

3 – chów klatkowy – kura całe życie spędza w klatce, zwykle ma obcięty dziób i pazurki i nie może zaspokajać swoich naturalnych potrzeb.



Kolejne elementy kodu to: kraj pochodzenia oraz numer identyfikacji weterynaryjnej, czyli numer fermy.



Jaja mogą być również nieoznakowane, pochodzące z małych hodowli przyzagrodowych (do 50 kur). Zazwyczaj sprzedawane są na bazarach lub bezpośrednio w gospodarstwie rolnym. Powinny posiadać pisemną informację o pochodzeniu i datę przydatności do spożycia.

PSZCZOŁY NASZE KOCHANE

Pszczola (Apis) – rodzaj z rodziny pszczołowatych (Apidae).

Apis mają długość ciała od 7-8 mm do 16-18 mm. Mają ubarwienie o różnej intensywności – od jednolicie czarnego i ciemnobrązowego do żółtego i czerwopomarańczowego. Skrzydła ich mają specyficzne użytkowanie. Wyróżniają się charakterystycznym kształtem pólka radialnego na przednim skrzydle – ogranicza je zaokrąglona żyłka, która nieco odstaje od krawędzi skrzydła. Pszczoły widzą promieniowanie ultrafioletowe.

Wszystkie gatunki należące do rodzaju *Apis* żyją w zorganizowanych społeczeństwach. Budują one z czystego wosku pionowe plastry z obustronnie ułożonymi komórkami, służącymi do wychowu czerwi i przechowywania pokarmu. Osobniki dorosłe i larwy odżywiają się nektarem, spadzią oraz pyłkiem kwiatowym. Zakładają duże kolonie (rodziny pszczoły), zależnie od gatunku liczące od kilku do 20-80 tysięcy osobników. Życie rodzin jest koordynowane za pośrednictwem feromonów, regularnych zmian aktywności gruczołów, porozumiewania się za pomocą tańców i wydawania dźwięków. Występuje tu polimorfizm i polityzm wiekowy. Doskonale wypracowały sposób regulacji temperatury w gnieździe, co pozwala rodzinom pszczelim na uniezależnienie się w dużej mierze od warunków zewnętrznych, dzięki czemu w klimacie chłodnym mogą przeżyć długie i surowe zimy całe kolonie, a nie tylko pojedyncze osobniki w stanie hibernacji, jak np. u trzmieli.

W ostatnim czasie obserwuje się zwiększone wymieranie pszczół, głównie na terenie USA i Europy Zachodniej (CCD). Prawdopodobną przyczyną wymierania jest stosowanie pestycydów w czasie kwitnięcia roślin. Badania prowadzone na dużą skalę w USA wskazują, że CCD może być powiązane z takimi zjawiskami jak:

- kombinacja różnego rodzaju stresów, przyczyniających się do większej podatności na patogeny;
- pojawianie się w środowisku środków chemicznych (np. neonikotynoidów) powodujących obniżenie odporności pszczół na działanie patogenów;
- nadmierna eksploatacja owadów w uprzemysłowionych pasiekach, na skutek której pszczoły szukają innego środowiska do życia;
- zmiany w środowisku naturalnym powodujące zmniejszenie ilości roślin stanowiących pożytek dla pszczół, co spowodowane jest m.in. intensyfikacją rolnictwa, np. w krajach Unii Europejskiej.

Pamiętajmy bez pszczół nie ma życia- wszystkie rośliny potrzebne człowiekowi do rozwoju ich potrzebują.

ROLNICWO BEZ CHEMII

W mediach można znaleźć wiele przepisów na różnego typu preparaty roślinne służące do wzmocnienia, ochrony lub pielęgnacji roślin. Zawsze przewijają się w nich określenia tj "wywar", "napar", "gnojówka" czy też "wyciąg".

Czy jednak wiemy co oznacza każde z nich?

Preparaty roślinne wykonujemy z ziela świeżego lub suszonego, które zalewamy wodą. Pamiętajmy by przestrzegać podanych w recepturach proporcji pomiędzy ilością ziela (dobrze je wcześniej rozdrobnić) i wody.

Napar - świeże lub suszone rośliny zalewamy wrzącą wodą i pozostawiamy pod przykryciem do czasu ostygnięcia. Gotowy napar precedzamy i używamy tego samego dnia bowiem po tym czasie traci swoje korzystne właściwości

Wyciąg - świeże lub suszone ziele zalewamy zimną wodą i pozostawiamy na 12 do 24 godzin (w zależności od temperatury), aż do wytworzenia piany. Po tym czasie wyciąg precedzamy i zużywamy w tym samym lub następnym dniu. Jeśli przegapiliśmy ten okres - nic nie szkodzi. Pozostawmy go do fermentacji, a po 2 - 4 tygodni uzyskamy gnojówkę.

Wywar - świeże lub suszone rośliny zalewamy wodą i odstawiamy na 12 do 24 godzin. Po tym czasie gotujemy na minimalnym ogniu przez około pół godziny a następnie pozostawiamy pod przykryciem do przestudzenia. Precedzamy przez gazę lub płótno i mocno odciskamy.

Jeśli gorący wywar pozostawimy w szczelnie zamkniętym słoiku to zachowa on swoje właściwości przez około 3 miesiące, niezamknięty straci ważność już po tygodniu. Wywarem opryskujemy lub podlewamy rośliny bez rozcieńczania z wodą bądź w proporcji 1:4.

Gnojówka - roślinna ma się rozumieć:) 1 kg świeżego rozdrobnionego ziela zalewamy 10 l zimnej wody / najlepiej deszczową/ i przykrywamy czymś lekkim, najlepiej siatką o drobnych oczkach. Dzięki temu zamkniemy dostęp owadom do fermentującej mieszanki ale nie ograniczymy niezbędnego tlenu. Przygotowany roztwór należy pozostawić w ciepłym, najlepiej półcienistym miejscu. Żeby mieszankę jeszcze lepiej "natlenić" mieszajmy ją przynajmniej raz dziennie. Najlepszym naczyniem będzie naczynie plastikowe / duża beczka plastikowa/, drewniane lub z naszej poczytywnej kamionki. Nie używajmy naczyń metalowych gdyż zbiorniki wykonane z metalu mogą wchodzić w niekorzystne reakcje z fermentującym płynem. W trakcie fermentacji z naszej gnojówki będzie się wydobywał swoisty "zapaszek", który jest tu jak najbardziej na miejscu. Chcąc go ograniczyć dosypmy do mieszanki 200 do 400g mączki bazaltowej lub dolomitowej (czyli naturalnych mielonych skał) lub waleriany. W zależności od temperatury, w której "dochodzi" nasza gnojówka będzie ona gotowa po 2 - 4 tygodniach - zasada jest taka, że im wyższa temperatura tym szybciej gotowa gnojówka przestaje się pienić i staje się klarowna - możemy być pewni, że to już:) Teraz nie pozostaje nic innego niż preparat precedzić i używać.

Pamiętajmy, że chcąc uzyskać efekty pielęgnacyjne lub "zdrowotne" u naszych roślin należy je podlewać lub opryskiwać kilkakrotnie. Jednorazowy zabieg nie przyniesie zadowalającego efektu... Żeby zwiększyć nieco "przyczepność" preparatu roślinnego do naszej rośliny można dodać 100g szarego mydła do 10 l roztworu.

Pokrzywa.

Właściwości- pokrzywa zwyczajna /urtica dioica/ jest rośliną niezwykle wartościową w której składzie (szczególnie młodych liściach) można znaleźć całe mnóstwo witamin (np. A, B2, C, K) oraz soli mineralnych (w dużej ilości potas i azot oraz fosfor, magnez, żelazo, wapń, krzem, mangan, cynk), a także chlorofil, karotenoidy, flawonoidy, ksantofil, pektyny, enzymy, kwasy organiczne oraz białka. Z tego powodu jest znakomitym ziołem leczniczym, stosowanym w lecznictwie, kosmetyce i ogrodzie.

Gnojówka z pokrzywy jako nawóz.

Gnojówka może nam służyć zarówno do nawożenia roślin /szczególnie posiadających wysokie wymagania pokarmowe np. pomidor/, jak i do ochrony przed chorobami i szkodnikami.

Stosując gnojówkę jako nawóz, należy rozcieńczyć ją wodą w proporcji 1:10 (rośliny młode i gatunki wymagające dużej ilości składników pokarmowych) lub 1:20 (rośliny starsze oraz o mniejszym zapotrzebowaniu na związki organiczne). Jest szczególnie polecana jako nawóz pod wymagające

rośliny użytkowe (np. pomidory, ogórki, krzewy i drzewa owocowe), a także jednoroczne kwiaty, róże i byliny.

Gnojówka jako środek ochrony roślin.

Podobnie jak w przypadku nawożenia, gnojówkę do ochrony roślin należy rozcieńczyć wodą, jednak tym razem stężenie preparatu powinno być dostosowane do problemu, z jakim mamy się zmierzyć. Kiedy postanowimy zapobiegać wystąpieniu na roślinach mszyc i przędziorków, powinniśmy wykonać oprysk przed pękaniem pąków, rozcieńczając gnojówkę wodą w stosunku 1:20 oraz tuż przed rozwinięciem liści i kwiatów (stężenie 1:50).

Jeśli natomiast jesteśmy zmuszeni walczyć z chorobą grzybową (np. szara pleśń, rdza lub mączniak rzekomy), powinniśmy wykonać kilka oprysków co dwa tygodnie, roztworem przygotowanym w porcjach 1:10.

Wyciąg z pokrzywy.

Zalewamy rozdrobnione liście rośliny wodą / najlepiej deszczówką/ w proporcji 5l na 0,5 kg. Liści, odstawiając w ciepłe miejsce na okres 1 doby. Uzyskany ten sposób płyn nadaje się do opryskania roślin bez rozcieńczania wodą. Preparatu można używać do profilaktycznych oprysków, mających na celu zapobieganie występowaniu szkodników oraz chorób grzybowych oraz w razie wystąpienia potrzeby.

Inne zastosowanie pokrzywy.

To ściółkowanie roślin użytkowych zebrany zieleń (poprawia strukturę gleby i zwiększa plony), a także dodawanie roślin oraz preparatów z jej udziałem do kompostu (składniki kompostu łatwiej się rozkładają i są wzbogacone o dodatkowe składniki pokarmowe).

Działanie na: choroby grzybowe, kędzierzawość liści brzoskwini.

Wyciąg ze skrzypu polnego.

Przygotowanie: 1 kg świeżego zieleń skrzypu polnego lub 250 g. suszu namoczyć w 10 litrach wody przez 24 godziny. Opryski powtarzać co 2 tygodnie.

Działanie: odstraszające na bielinka kapustnika.

Wyciąg z liści pomidora.

Kilkanaście liści pomidora lub młodych bocznych pędów zalać 3 litrami wody. Po 3 godzinach odcedzić i opryskiwać rośliny kapustne. Zabieg powtarzać co 2 dni.

Działanie na: mszyce, przędziorki, gąsienice bielinka, owocówki, pchełki.

Wywar z liści pomidora.

1kg świeżych liści pomidora zalać 10 litrami wody i gotować przez 0,5 godziny. Po ostudzeniu przecedzić, rozcieńczyć wodą w stosunku 1:3 i dodać 100g szarego mydła.

Działanie na: mszyce, przędziorki, gąsienicom motyli.

Wyciąg z rumianku.

3 kg zieleń lub 1 kg suszu zalać 10 litrami ciepłej wody, pozostawić na 12 godzin.

Działanie na: ślimaki.

Wyciąg z nasion jodły.

3g nasion zalać 1 litrem wody, pozostawić na 12 godzin, przecedzić i opryskiwać.

Działanie na: brunatną zgniliznę.

Wyciąg z korzeni i liści chrzanu.

300g liści lub korzeni chrzanu zalać 10 litrami wody na okres 5 godzin. Opryskiwać 3 razy w odstępach 3 dniowych.

Działanie na: mszyce, miódówki, skoczki, mączliki, wciornastki, przędziorki.

Wyciąg z naci ziemniaka.

1,5kg świeżej naci ziemniaka lub 0,6 kg suchej, zalać 10 litrami wody i odstawić na 4 godziny.

Działanie na: mszyce, miódówki, skoczki, mączliki, wciornastki, przędziorki.

Wyciąg z mniszka lekarskiego.

250g zmielonych korzeni lub 400 g świeżych liści, zalać 10 litrami ciepłej wody. Po 2 godzinach ciecz odcedzić i stosować do opryskiwania.

Wyciąg ten uodparnia również rośliny na choroby.

Działanie na: mszyce, miódówki, skoczki, mączliki, wciornastki, przędziorki.

Napar z tytoniu /odpady/.

1kg odpadów z tytoniu zalać 10 litrami wrzącej wody, odstawić na 24 godziny. Odcedzić, a następnie rozcieńczyć wodą w stosunku 1:2.

Po zabiegu opryskania, a przed spożyciem owoce rośliny traktowane tym naparem należy umyć, a spożywać nie wcześniej jak po 7 dniach.

Działanie na: mszyce, miódówki, skoczki, przędziorki.

Wywar z cebuli.

200g łusek cebuli zalać 10 litrami wody i gotować przez 30 minut. Nie rozcieńczać.

Zastosowanie; zapobiegawczo lub przy porażeniu, opryskiwać 2-3 razy co 5 dni.

Działanie na: mszyce, miódówki, skoczki, mączliki, wciornastki, przędziorki.

Wyciąg z czosnku.

Zmieszać 250g czosnku, zalać 10 litrami wody, kilkakrotnie zamieszać, po 15 minutach zlać, rozcieńczać wodą 1:1.

Działanie na: mszyce, mrówki, bielinka kapustnika, przędziorki, rdzę wejmutkowo-porzeczkową.

Wyciąg z bylicy piołun.

300g ziela lub 30g suszu na 10 litrów wody, moczyć 12 godzin, nie rozcieńczać.

Do opryskiwania i wylewania, profilaktycznie i przy porażeniu na rośliny i na ścieżki mrówek.

Działanie: choroby grzybowe.

Wyciąg z cebuli, czosnku, porzeczki i szczawiu.

50dkg świeżych lub 200g suszonych roślin cebuli, czosnku, szczawiu i liści czarnej porzeczki zalać 10l wody na okres 2 tygodni.

Roztwór w stosunku 1:10 stosować do kilkakrotnych oprysków.

Działanie: czarna plamistość róż, mszyce.

Roztwór z sody oczyszczonej.

1 litr wody, dodajemy $\frac{1}{4}$ płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej. Do tego dodajemy $\frac{1}{2}$ łyżeczki jakiegokolwiek oleju jadalnego. Dobrze wstrząsamy, bo olej nie łączy się z wodą, więc musi małymi cząsteczkami w miarę równomiernie wypełnić wodę i opryskujemy.

Nie należy opryskiwać w ciągu słonecznego dnia, ponieważ kropelki oleju mogą podziać jak soczewki i oparzyć roślinę.

Częstotliwość oprysku – 2 x w odstępie 2 tygodni.

Ciekawostka: opryski z sodki polecane są przez Królewskie Towarzystwo Róż w Anglii w zwalczaniu czarnej plamistości róż.

PORADY EKOLOGICZNEGO OBYWATELA

1. Używajmy papieru makulaturowego – do jego produkcji zużywa się o 80-90% energii mniej niż do produkcji papieru tradycyjnego. Kupujmy zeszyty, bloki listowe, notatniki wyprodukowane z makulatury.
2. Drukujmy dwustronnie. Przechowujmy dokumenty w wersji elektronicznej, wybiermy e-faktury i e-wyciągi z kont bankowych.
3. Drukarka atramentowa zużywa o 80-90% mniej energii niż laserowa
4. Nie używajmy papierowych ręczników. Unikajmy jednorazowych toreb plastikowych, kubków czy talerzy.
5. Wybierajmy sprzęt z oznaczeniem energy star lub TCO Development – gwarantują niższe zużycie energii. Nie zostawiamy sprzętów w trybie czuwania. Gdyby połowa ludzi w Polsce wyłączyła system stand-by w skali kraju rocznie można zaoszczędzić 293 mln złotych i wyprodukować o 1 mln ton CO₂ mniej
6. Wyłączajmy zbędne źródła światła. Stosujmy wyłączniki czasowe, czujniki ruchu. Świetlówki kompaktowe pozwalają zaoszczędzić około 80% energii.
7. Obniżenie temp o 1°C może zmniejszyć rachunki za energię o 7% i wyprodukować o 300kg CO₂ rocznie mniej.
8. Biorąc prysznic zamiast kąpieli w wannie zużyjemy 4 razy mniej energii. Zakręcaj kran myjąc zęby a zaoszczędzisz 15 litrów wody za każdym razem.
9. Wybierajmy urządzenia energooszczędne (A+ zużywa o 155 energii mniej, A++ około 40% mniej energii niż klasa A). Korzystajmy z pralek i zmywarek całkowicie napełnionych.
10. Przykrywajmy garnki pokrywkami w trakcie gotowania. Gotowanie bez pokrywy wymaga 3 razy więcej energii. Brudne dno garnka zwiększa zużycie energii o 50%. Warzywa kroimy na małe kawałki – szybciej się ugotują
11. Lodówka powinna stać daleko od źródła ciepła, drzwi powinny być otwierane na krótko. Zepsuta uszczelka w lodówce powoduje straty energii o około 50kWh/rok.
12. Posadźmy drzewo – jedno drzewo pochłonie 750kg CO₂ w trakcie swojego życia. Do zneutralizowania CO₂ wyemitowanego w ciągu roku przez jedno auto potrzeba średnio 7 drzew. Wybierając rower zyskasz dla przyrody 240kg CO₂, które nie dostaną się do atmosfery

13. Oszczędzajmy wodę, naprawmy ciekące krany. Wybierzmy słuchawkę z wersją mniejszego zużycia wody.
14. Ocieplmy domy (termomodernizacja). Uszczelnijmy okna.
15. Nie zastawiajmy grzejników meblami. Zamykajmy okna podczas pracy klimatyzatora.
16. Gdy ciśnienie w oponach jest niższe o 0,5 bara od prawidłowego zużycie paliwa wzrośnie o 5%.
17. Podlewajmy ogród w godzinach porannych lub wieczornych (nie w pełnym słońcu).
18. Kupuj produkty przyjazne środowisku. Wybieraj towary opakowane w papier, tekturę, szkło – używaj ich wielokrotnie, a po użyciu nie wyrzucaj do kosza – materiały te nadają się do recyklingu.
19. Przy zakupach używaj torby wielokrotnego użytku, np. uszytej z materiału, lub chodź na zakupy z koszykiem.
20. Nie kupuj napojów w kartonowych opakowaniach, są one pokryte plastikiem, a wewnątrz mają powłokę aluminiową. Mocno sklejone papier, plastik i aluminium są niezwykle uciążliwe dla środowiska i nie nadają się do recyklingu.
21. Segreguj papier, tekturę, szkło plastik i odpady tekstylne.
22. Odzysk aluminium ze złomu pozwala zaoszczędzić ok 95% energii potrzebnej do wyprodukowania aluminium z rudy, zbierając 1 tonę złomu zaoszczędzimy 3 tony rudy, Polskie huty szkła wykorzystują tylko 10% stłuczki szklanej – w innych krajach UE 70-80%. Jedna tona makulatury to 17 uratowanych drzew.

KARTY PRACY

Czy Twój dom jest ekologiczny?

1. Czy Ty lub ktoś z rodziny zbiera któreś z wymienionych przedmiotów do wtórnego przerobu:
 - a) gazety *
 - b) puszki aluminiowe *
 - c) szklane butelki i słoiki *
 - d) wyroby z plastiku **
 - e) ubrania *
2. Czy masz uszczelniony :
 - a) dach *
 - b) zbiornik na wodę *
 - c) drzwi (taśmą uszczelniającą) *
 - d) okna (taśmą uszczelniającą) *
3. Jaki rodzaj dezodorantu jest używany w Twoim domu:
 - a) kulkowy lub w sztyfcie *
 - b) w aerozolu
 - c) żaden
4. Czy zostawiasz światło zapalone, gdy ostatni wychodzisz z pokoju:
 - a) zawsze
 - b) czasem *
 - c) nigdy **
5. Czy Twój czajnik:
 - a) jest czysty w środku *
 - b) ma osad w środku
 - c) jest elektryczny i wyposażony w automatyczny wyłącznik *
6. Jeśli rodzina ma samochód to czy on jest:
 - a) na benzynę bezołowiową *
 - b) na benzynę zwykłą (ołowiową)
 - c) na ropę *
 - d) zaopatrzony w katalizator ** (wstawisz sobie cztery znaczki jeśli nie masz samochodu)
7. Jeśli wybierasz się w krótką podróż, czy wolisz:
 - a) iść pieszo lub jechać rowerem ***
 - b) prosić kogoś by Cię podrzucił samochodem
 - c) jechać środkami transportu publicznego *

8. Czy kupujesz mleko?
 a) w szklanych butelkach, które zwracasz lub wymieniasz na następne **
 b) w butelkach plastikowych lub foliowych workach
 c) w kartonach *
 d) w butelkach szklanych, które po zużyciu mleka wyrzucasz
9. Jeśli używasz pojemników na jajka, to są one:
 a) plastikowe
 b) kartonowe *
 c) z pianki polistyrenowej
 d) bez względu na to z czego są zrobione używasz je wielokrotnie **
10. Czy temperatura w Twoim pokoju wynosi:
 a) poniżej 18 stopni Celsjusza **
 b) 18 do 21 stopni Celsjusza *
 c) powyżej 18 stopni Celsjusza
11. Czy rolki papieru toaletowego są oznakowane:
 a) 100% papieru makulaturowego **
 b) papier częściowo z makulatury *
 c) nie ma oznakowania papieru makulaturowego.
12. Czy kupujesz warzywa i owoce:
 a) luzem **
 b) opakowane
13. Jaki rodzaj torby na zakupy jest używany w Twoim domu?
 a) z materiału lub koszyk **
 b) plastikowe reklamówki wielokrotnie używane *
 c) nowe reklamówki brane przy kasie przy każdym zakupach
14. Czy w Twoim domu używane są pojemniki aerozolowe:
 a) tak
 b) nie **
15. Czy zwykle kąpiesz się:
 a) w wannie
 b) pod prysznicem **
16. Ile masz elektrycznych urządzeń kuchennych:
 a) 10 lub więcej
 b) od 5 do 9 *
 c) mniej niż 5 **
17. Jeśli w domu jest pralka automatyczna, to czy używana jest wtedy, gdy bęben jest wypełniony:
 a) zawsze **
 b) zwykle *
 c) rzadko lub nigdy
18. Czy jadasz w barze szybkiej obsługi lub kupujesz jedzenie na wynos:
 a) często
 b) rzadko *
 c) nigdy **
19. Czy w Twoim domu używa się papierowych ręczników i serwetek:
 a) często
 b) rzadko *
 c) nigdy **
20. Czy myślisz, że Twój dom jest dobrze zabezpieczony przed przesiadkami:
 a) tak, nieźle *
 b) tak, bardzo dobrze **
 c) nie jest zabezpieczony

SADY NASZE KOCHANE

Przeczytaj poniższe zdania. Oceń ich prawdziwość. Jeśli zdanie jest prawdziwe wpisz obok literę P, jeśli fałszywe F.

1	Stare odmiany drzew owocowych stanowią nasze dziedzictwo kulturowe.	
2	Tradycyjny sad nie sprzyja zachowaniu bioróżnorodności.	
3	Tradycyjne sady zajmują niewiele miejsca i rodzą dorodniejsze owoce gdyż drzewa te wymagają silnego nawożenia i ochrony, a duże rozmiary ułatwiają zbiór i pielęgnację.	
4	Wśród owadów dominują co prawda szkodniki, ale ich liczebność w sadach skutecznie ograniczają owady drapieżne, pasożytnicze na szkodnikach oraz drobne ptaki, dla których większość owadów jest pożywieniem. Wysokopienne drzewa w ciągu dziesięcioleci przeszły selekcję w środowisku naturalnym i przetrwały do dziś, dzięki czemu są mało podatne na szkodniki i choroby grzybowe.	
5	W sadach z wieloma odmianami drzew owocowych występują liczne gatunki owadów, ptaków, płazów, gadów a nawet drobnych ssaków.	
6	Ze względu na ograniczoną do minimum ochronę chemiczną lub jej brak, stanowi środowisko życia wielu organizmów, między innymi ptaków, owadów i drobnych ssaków, płazów i gadów.	
7	Zimą pozostałe owoce stanowią zagrożenie dla ptaków.	

Czy odżywasz się prawidłowo?

Zastanów się nad własnym sposobem żywienia i odpowiedz na poniższe pytania

Lp	Pytanie	Tak	Nie
1	Czy spożywasz posiłki regularnie, zwykle co 4godziny w ciągu dnia i o tych samych porach?		
2	Czy codziennie rano zjadasz śniadanie?		
3	Czy utrzymujesz odpowiednią masę ciała, kontrolujesz ją?		
4	Czy twojej posiłki są urozmaicone, zawierają produkty 4 grup: zbożowe, owoce i warzywa, mleko i jego przetwory, mięso i ziemniaki?		
5	Czy starasz się ograniczać ilość tłuszczu w twojej diecie?		
6	Czy jadasz codziennie ciemne pieczywo lub otręby, płatki zbóż, musli?		
7	Czy jadasz codziennie owoce i warzywa?		
8	Czy wypijasz ok 2 szklanek mleka (2%) lub kefiru/jogurtu i jadasz biały ser?		
9	Czy przynajmniej 2-3 razy w tygodniu jadasz zamiast mięsa rybę lub groch czy fasolę?		
10	Czy starasz się ograniczać spożycie słodczy i słodkich napojów?		
11	Czy ograniczasz spożycie soli kuchennej?		
12	Czy unikasz alkoholu i kawy?		

Uzupełnij tekst o tym jak powstaje chleb brakującymi czasownikami:
wyrabia się, kielkuje, piecze, dojrzeje, dostarcza się, sieje, piecze, wschodzi, miele, zawozi.

Najpierw rolnik na polu ziarna zboża. Ziarno i zboże. Kiedy zboże
..... jest koszone i młócone. Ziarno się do młyna. Tam ziarno się na mąkę.
Z mąki ciasto i chleb. Świeży chleb do sklepów.

ZDROWE ŻYWIENIE

Uzupełnij piramidę żywieniową wpisując w odpowiednie miejsca: wysiłek fizyczny, produkty mleczne, warzywa, orzechy, owoce, ryby, czerwone mięso, ryż biały, oleje roślinne, pełnoziarniste pieczywo, białe pieczywo, makaron, drób, jaja, ziemniaki, słonecznik, słodycze



1. Rzadko:
2. 1-2 razy dziennie:
3. 0-2 razy dziennie:
4. 1-3 razy dziennie:
5. 2-3 razy dziennie:
6. Bez ograniczeń:
7. Do większości posiłków:
8. Codziennie:

ODPOWIEDZI DO ANKIET

Czy Twój dom jest ekologiczny?

Policz teraz liczbę znaczków * i zobacz jak wypadłeś(-aś) według poniższej skali:

0 - 13 - no tak, jeszcze wiele jest do zrobienia w Twoim domu.

14 - 25 - zaczynasz nabierać powoli jasnozielonego koloru.

26 - 37 - stajesz się coraz bardziej zielony.

38 - 49 - zdecydowanie stoisz po "zielonej stronie".

Dobra robota, ale nie poprzestawaj na tym!

Czy odżywasz się prawidłowo?

Ilość odpowiedzi TAK

12-10 punktów – Możesz sobie pogratulować: odżywasz się prawidłowo,
chronisz w ten sposób swoje zdrowie

9-7 punktów – Starasz się podchodzić racjonalnie do żywienia, lecz może warto
zrobić pewne korekty

6 i mniej punktów – Powinieneś uzupełnić swoją wiedzę, a co najmniej zgłosić się po poradę do
dietetyka, gdyż Twój sposób odżywiania się może sprzyjać rozwojowi chorób.



Wydawca:

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej
ul. Komunalna 4, 87-800 Włocławek
www.wcee.org.pl • ekoedu@interia.eu

Koordynator projektu:

Mirosława Kunikowska

Redakcja:

Włocławskie Centrum Edukacji Ekologicznej

Prowadzący warsztaty:

mgr Aleksandra Fornalewicz, mgr inż. Bartłomiej Fydryszewski
mgr Joanna Michalak, dr Maria Palińska

Wydawnictwo stanowi zeszyty edukacyjne przeznaczone dla uczestników projektu "Edukacja w zakresie zdrowej żywności dzieci, młodzieży i społeczności lokalnych gmin Kowal, Baruchowo i Gostynin poprzez organizację warsztatów stacjonarnych"

Projekt, skład i druk:

ONWAVE Spółka z o.o. • www.onwave.com.pl