

BIO? NJAMI!!! ZAHTEVAJMO LE NAJBOLJŠE

V današnjem času vse preveč jemo hrano, ki je škropljena s kemikalijami in industrijsko pridelano hrano. Pri izbiri hrane premalo pozornosti posvečamo poreklu in biološki pridelavi hrane ter preveč ceni izdelka.

EKODAN IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK NA OŠ DOMŽALE – poglobljanje pomena lokalne samooskrbe

V petek, 15. 11. 2013, smo imeli na OŠ Domžale ekodan. V vseh razredih smo imeli ta dan najprej tradicionalni slovenski zajtrk. »Tradicionalni slovenski zajtrk« je projekt, ki ga v slovenskih šolah izvajamo, da bi si otroci in tudi ostali izboljšali zavedanje o pomenu samooskrbe, domače pridelave in predelave živil. Projekt podpirajo tri ministrstva: ministrstvo za izobraževanje, ministrstvo za kmetijstvo in okolje in ministrstvo za zdravje. Hrano za zajtrk so podarila slovenska podjetja, slovenske kmetije in slovenski čebelarji.

Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz živil, ki so bila pridelana v lokalnem okolju. Pili smo slovensko mleko, jedli kruh, namazan s slovenskim maslom in medom, ter domača jabolka.

Po zajtrku smo se v našem razredu razdelili v šest skupin. Vsaka skupina je imela svojo temo, o kateri je naredila plakate. Naša skupina je naredila plakat o zdravi in nezdravi hrani. Z njim smo poskušali prikazati, katera hrana, ki jo vsakodnevno uživamo, je zdrava hrana in katera nezdrava ter sošolce spodbuditi k uživanju zdrave hrane. Ugotovili smo, da pri naši prehrani prevladuje nezdrava hrana. Tudi slikovnega materiala nezdrave hrane smo prinesli več. Plakate smo obesili na steno.

Nato smo odšli na predavanje Daše Sojer, organizatorke šolske prehrane, ki je govorila o pridelavi hrane ter samooskrbi. Povedala nam je, kako pridelajo kruh, mleko, jabolka in med. Predstavila nam je stanje samooskrbe v Sloveniji. Samooskrba nam pove, kolikšen delež potrebne hrane si dežela pridelala sama. Ugotovili smo, da ima Slovenija zelo slabo samooskrbo.

Po statističnih podatkih je imela Slovenija v letu 2012 najslabšo samooskrbo pri zelenjavi (34,0 %), sledi samooskrba z žiti (70,2 %), največja pa je pri mesu (približno 83,4 %).

Po podatkih statističnega urada povprečen Slovenec porabi na leto 115,4 kg žita, 88,1 kg mesa, 95,3 kg zelenjave in 63,3 kg krompirja. Od tega je 70,2 % žita, 83,4 % mesa, 34 % zelenjave in 55,1 % krompirja pridelanega v Sloveniji, manjkajoče potrebne količine teh živil pa je potrebno uvoziti iz drugih držav.

Visoka samooskrba je pomembna zato, da nismo odvisni od uvoza hrane, da uživamo hrano, ki je pridelana na našem območju in zato ni potreben dolg transport, s katerim se kakovost

hrane poslabša in ima negativne učinke na okolje, predvsem na onesnaževanje ozračja z izpušnimi plini.

Sodobnemu človeku ne bi smelo biti vseeno, kaj je. Zdravstvo priporoča sezonsko hrano, saj ima višjo hranilno vrednost in s tem tudi več vitaminov in mineralov. Če se le da, izberemo ekološko pridelano hrano, pri pridelavi katere se niso uporabljali pesticidi in umetna gnojila. Tudi s samim prevažanjem hrani zmanjšamo vrednost vitamina C in drugih vitaminov (A, B, E), hkrati pa onesnažujemo okolje z izpušnimi plini. Zato lahko sklepamo, da je tudi druga hrana onesnažena.

OKROGLA MIZA Z OKOLJEVARSTVENIKOM ANTONOM KOMATOM

Naše ozaveščanje glede prehrane smo 21. januarja 2014 poglobili na okrogli mizi z ekologom gospodom Antonom Komatom.

G. Komat je slovenski svobodni raziskovalec, pisec, scenarist, publicist in naravovarstvenik. Z njim smo se pogovarjali o zdravi pridelavi hrane.

Skozi oči znanstvenika in ekologa nam je povedal, kako gnojila in pesticidi vplivajo na razvoj rastlin, živali in človeka. Svetoval nam je, kako se lahko izognemo taki hrani, da svoje zdravje ohranimo boljše, hkrati pa skrbimo tudi za naravo. Če se le da, kupujemo biohrano, čeprav je dražja in ne glejmo samo na ceno izdelka, ki ga kupimo. Pred nakupom preberimo deklaracijo na izdelku, iz katere lahko razberemo pomembne podatke, kot so npr. poreklo hrane, dodatki v hrani ... Razložil nam je, da industrija v jogurte dodaja odvajala, ki jih reklamira s sloganom »preprečuje napihnjenost«. Dodatek v hrani, imenovan E621 ali GLUTAMAT oz. GLUTAMINAT, povzroča zasvojenost s sladkorjem, prisoten pa je v veliko izdelkih, ki jih vsakodnevno uporabljamo v prehrani.

Pesticidi, s katerimi škropijo sadje in zelenjavo, vsebujejo insekticide, herbicide in fungicide. Vse te snovi se tako prenašajo preko hrane tudi v ljudi. Povzročajo pa hipermotoriko, nespečnost, nepozornost. Vpliv industrijsko pridelane in s pesticidi prepojene hrane pa se vidi tudi na povečanju rakavih obolenj pri ljudeh.

Ljudje hrano več kot očitno kupujemo z očmi in ne z okusom in vonjem. V trgovini nas z lahkoto zavedejo in kupimo hrano lepšo očem, čeprav je bistveno manj zdrava.

V čem je razlika? Katero je bolj zdravo?



Med vzorci jabolk, ki so bili analizirani v obdobju od 2003 do 2008 je skoraj 82 % vsebovalo ostanke pesticidov.



Eko jabolka so pridelana brez uporabe pesticidov in umetnih gnojil.



Glede na slišano mislim, da jemo pretežno onesnaženo hrano, ki vsebuje sledi pesticidov, z mnogo umetnimi dodatki in z zelo malo vitaminov.

Nujno bi bilo potrebno ljudi boljše ozaveščati, spodbujati proizvodnjo biohrane, prikazati posledice uporabe kemičnih pripravkov in v kolikor imamo možnost, sami pridelovati vsaj del hrane.

VIRI:

http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=5882

http://sl.wikipedia.org/wiki/Anton_Komat

https://www.google.si/search?q=ekolo%C5%A1ko+pridelana+hrana&espv=210&es_sm=122&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=2EvvUvazN4PoywPIpoD4Dw&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1680&bih=949#facrc=&imgdii=&imgrc=ulZh3p0_KVFu5M%253A%3BNjxrQXZq_rbUoM%3Bhttp%253A%252F%252Fe-zalozba.kc-

class.eu%252Ffiles%252F6%252Falbert_jaka5.png%3Bhttp%253A%252F%252Fe-zalozba.kc-class.eu%252Fmaterials%252F6%252Fout%252F%3B458%3B350

https://www.google.si/search?q=ekolo%C5%A1ko+pridelana+hrana&espv=210&es_sm=122&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=2EvvUvazN4PoywPIpoD4Dw&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1680&bih=949#facrc=&imgdii=RR5MzR_IW35MSM%3A%3BywHxIHupKPVoyM%3BRR5MzR_IW35MSM%3A&imgrc=RR5MzR_IW35MSM%253A%3Bj9BkyG_OhiUBUM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.toa-

darma.com%252Fuploads%252Fpics%252Fa_komat.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.toa-darma.com%252Fekologija%252Fhrana_voda_zrak%252F%3B200%3B149

https://www.google.si/search?q=anton+komat&espv=210&es_sm=122&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ei=0k_vUrTLAefnywPb74KgDg&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1680&bih=949#facrc=

[_&imgdii= &imgrc=MEsNyyukMIYlcM%253A%3Bjcq2etmEN-TU0M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.radiotriglav.si%252Fwp-content%252Fuploads%252F2013%252F05%252Fanton-komat-380x380.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.radiotriglav.si%252F%253Fm%253D20130507%3B380%3B380](http://www.radiotriglav.si/uploads/2013/05/Fanton-komat-380x380.jpg)