

# Органічна та здорова їжа



**Додаток до уроку  
“Оздоровчі системи.  
Оздоровче харчування.  
Сучасні й традиційні  
системи харчування.”**

# Що таке органічне сільське господарство

За визначенням Міжнародної федерації органічного сільськогосподарського руху (IFOAM) “Органічне сільське господарство - виробнича система, що підтримує здоров'я ґрунтів, екосистем і людей. Воно залежить від екологічних процесів, біологічної різноманітності та природних циклів, характерних для місцевих умов, при цьому уникається використання шкідливих ресурсів, які викликають несприятливі наслідки. Органічне сільське господарство поєднує в собі традиції, нововведення та науку з метою покращення стану навколишнього середовища та сприяння розвитку справедливих взаємовідносин і належного рівня життя для всього вищезазначеного”.

Органічне сільське господарство — це системи сільськогосподарського виробництва, основна мета яких — оптимізація виробництва якісних продуктів без використання штучних або синтетичних добрив, пестицидів чи інших хімікатів.





# Мокіші Окада вважав, що сільське господарство має вирішувати такі завдання:

- пропонувати продукти харчування, що не тільки підтримують життєдіяльність, а й поліпшують здоров'я людей;
- бути економічно вигідним для виробника й споживача;
- виробляти продукти в кількості, достатній для задоволення потреб зростаючого народонаселення;
- не порушувати біологічної рівноваги в природі, бути екологічно безпечним;
- використовувати досить прості, стабільні й доступні методи та засоби ведення господарства.

# Що таке органічні продукти?

1. Органічні продукти – це такі продукти, при виробництві яких:



# Що таке органічні продукти?

2. У рослинництві заборонено використовувати ядохімікати для боротьби з бур'янами, шкідниками й хворобами рослин, а також мінеральні добрива синтетичного походження, при цьому захист рослин здійснюється переважно препаратами натурального походження, а для живлення ґрунту й рослин використовуються органічні добрива;



# Що таке органічні продукти?

3. Категорично заборонене використання генетично модифікованих організмів;





# Що таке органічні продукти?

4. У тваринництві не дозволяється застосовувати стимулятори росту, гормони й антибіотики, а для лікування тварин використовуються профілактичні засоби й гомеопатичні препарати.



# Що таке органічні продукти?

- Органічними можуть бути тільки ті продукти, які вироблені відповідно до затверджених правил (стандартів), а виробництво пройшло процедуру сертифікації у встановленому порядку.
- При цьому органічна продукція належним чином маркується. На етикетці повинен бути нанесений відповідний логотип, а також інформація про відповідний орган сертифікації.



# маркування



Вказаний Євролисток використовується на етикетках продукції, що вироблена у відповідності до органічних стандартів Європейського Союзу 2007 від 28 червня 2007 р. щодо органічного виробництва та маркування органічних продуктів і скасування Постанови (ЄЕС) №2092/91/, а також Регламенту Комісії (ЄС) №889/2008 від 5 вересня 2008 р. "Детальні правила щодо органічного виробництва, маркування і контролю для впровадження Постанови Ради (ЄС) №834/2007 стосовно органічного виробництва та маркування органічних продуктів"

# Переваги органічних продуктів

- Відмінні смакові якості, відсутність шкідливих домішок, високі стандарти якості органічної продукції, мають позитивний вплив на ваш організм, охороняють ваше здоров'я.



# Переваги органічних продуктів

- Органічні продукти безпечні для людини й навколишнього середовища, вони не забруднені нітратами, важкими металами, залишками пестицидів, гербіцидів й інших речовин хімічного синтезу.



# Переваги органічних продуктів

- Органічні продукти не містять хвороботворних мікроорганізмів, паразитів і алергенних компонентів.



# Переваги органічних продуктів

- Органічні продукти не містять генетично модифікованих організмів і речовин, зроблених на їхній основі.



# Переваги органічних продуктів

- Органічні продукти зберігають живильні властивості, якість, безпечність й натуральний склад при переробці, оскільки використовуються тільки натуральні методи переробки й традиційні рецепти, природні речовини й матеріали для пакування, заборонене використання синтетичних ароматизаторів, консервантів, добавок і т.д.





# Переваги органічних продуктів

- Вживання органічних продуктів опосередковано сприяє збереженню навколишнього середовища, а саме позитивно впливає на відтворення природної родючості ґрунтів, сприяє збільшенню природного біорізноманіття; поліпшує здоров'я тварин, оскільки застосовуються такі методи їхнього утримання, які узгоджуються з їх природними потребами й не заподіюють страждання тваринам.



# Принципи органічного сільського господарства

**Сільське господарство** - один з основних видів діяльності людства, так як їжа є щоденною життєвою потребою людей. Історія, культура та суспільні цінності знайшли своє відображення в сільському господарстві. Ці Принципи застосовуються до сільського господарства в широкому розумінні і включають методи, за допомогою яких люди доглядають за землею, водою, рослинами і тваринами з метою виробництва, переробки та розподілу продуктів харчування й інших товарів. Вони стосуються шляхів, якими люди взаємодіють з природними ландшафтами, пов'язаними один з одним і оберігають спадщину майбутніх поколінь.

# Органічне сільське господарство ґрунтується на:

- Принципі здоров'я
- Принципі екології
- Принципі справедливості
- Принципі турботи



# Четвірка найважливіших критеріїв, що визначають користь будь-якого овоча

- Час та місце зростання
- Спосіб кулінарної підготовки
- Смакові якості
- Наявність та кількість хлорофілу, який міститься в овочі



# Рейтинг найкорисніших овочей

- Будь-яка зелень (зелена цибуля, салати, петрушка, кріп, зелена частина селери, ревінь, шпинат, черемша й тощо).
- Будь-які овочі, що ростуть над землею, тому як найчастіше вони не містять гострих компонентів, та їх простіше споживати в сирому виді (капуста, томат, огірок, кабачок, гарбуз, перець й тощо).
- Бульбо- й коренеплоди (часник, цибуля ріпчаста, бруква, морква, ріпа, редис, топінамбур, хрін, буряк, картопля й тощо)



# Доцільність впровадження в Україні

- Необхідність відтворення родючості ґрунтів та збереження навколишнього середовища
- Необхідність розвитку сільських територій та підйому рівня життя сільського населення
- Необхідність підвищення ефективності та прибутковості сільськогосподарського виробництва
- Необхідність забезпечення споживчого ринку здоровою якісною продукцією
- Необхідність зміцнення експортного потенціалу держави
- Необхідність поліпшення іміджу України як виробника та експортера високоякісної здорової органічної продукції
- Забезпечення продовольчої безпеки в Україні
- Поліпшення загального добробуту громадян держави



# сайти:

- <http://organic.com.ua/uk/homepage/2010-01-26-13-39-48>
- <http://organic.com.ua>