

Opowieść Bzyka

Trzmiela z Polski



Treść tej kampanii promocyjnej stanowi wyłącznie poglądy autora i jest na jego wyłączną odpowiedzialność. Komisja Europejska i Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w niej informacji.



KAMPANIA FINANSOWANA Z
POMOCY UNII EUROPEJSKIEJ

Unia europejska wspiera kampanie,
które promują dbałość o środowisko
naturalne.



TRZMIEL BZYK I ŻYWNOSĆ EKologiczna

Twój nowy przyjaciel to trzmieć, nazywa się Bzyk. Jest pożytecznym owadem, zależy mu na zdrowiu i środowisku, chciał więc dowiedzieć się wszystkiego o żywności ekologicznej. Przeczytał wiele książek i zdobył mnóstwo cennych informacji.



Ponieważ Bzyk jest mądry, szybko zrozumiał, jak ważne jest spożywanie ŻYWNOSCI ORGANICZNEJ i chętnie się tą wiedzą z nami podzieli.

Uczmy się więc od niego, zadawajmy mu pytania, a dowiemy się wielu pożytecznych dla nas rzeczy.



Czy wiesz, że słowo „EKologiczny” to również „ORGaniczny” lub „BIologiczny”?

Co powinniśmy jeść, aby być zdrowym i rosnać w siłę? Aby być bystrym i wesołym?



Bzyk, pożyteczny trzmieć, przeczytał w mądrych książkach, że jeśli spożywamy żywność we wszystkich możliwych kolorach, która jest BIO, to właściwie odżywiamy swoje ciało i zyskujemy zdrowie.

Innymi słowy BIO = EKO i możesz używać tych słów zamiennie.



Czym jest żywność BIO?

Bzyk odpowiada: - To żywność, która rośnie na roli i w ogrodzie. Gdzie owoce i warzywa dojrzewają w słońcu, gdzie gleba jest czysta, a rośliny do wzrostu pobudza życiodajna woda. Są to pokarmy pochodzące od zwierząt hodowanych na zdrowych i naturalnych paszach, pod gołym niebem. Ważne też jest, aby żywność była przechowywana lub przetwarzana w odpowiednich warunkach, które pomagają zachować aromat i smak.

Widząc, że te informacje bardzo nas zaciekawiły, Bzyk zaproponował, abyśmy przekonali się na własne oczy, SKĄD POCHODZĄ PRODUKTY ORGANICZNE.

A WIĘC ODWIEDZILIŚMY Z MĄDRYM TRZMIELEM BIO FARMĘ.

Tam zobaczyliśmy, że:

- zwierzęta żyją na świeżym powietrzu, mają tylko zadane miejsce do spania
- żywią się wyłącznie ekologicznym pokarmem
- cieszą się słońcem i świeżym powietrzem



NASTĘPNIE BZYK ZAPROWADZIŁ NAS DO HODOWLI ROŚLIN BIO,

gdzie zobaczyliśmy, że:

- rośliny wyrastają naturalnie z ekologicznych nasion
- nasiona są umieszczane w ziemi i podlewane, po czym pojawiają się rośliny
- warzywa i owoce dojrzewają pod wpływem promieni słonecznych



Jak pozyskujemy produkty BIO,
które trafiają na nasz stół?

Bzyk pokazał nam to w fabryce, w której nasiona przetwarzane są na olej. Tam zobaczyliśmy, jak nasiona rozdrabniane są przez maszyny i powstają dwa produkty. Z jednej strony wypływa smaczny i zdrowy olej, a z drugiej wysypuje się BIO pasza dla zwierząt.



W ten sposób zrozumieliśmy, że BIO olej pochodzi z BIO nasion, z BIO mleka robimy BIO sery, masło, jogurt czy BIO kefir, a BIO jajka znoszą hodowane w sposób zgodny z naturą kury.

Okazuje się, że u podstaw każdego produktu BIO jest coś, co też jest BIO, tyle że poddane jest naturalnym metodom przetwarzania.



Czy wiesz, że słowo „**EKOLOGICZNY**” to również „**ORGANICZNY**” lub „**BIOLOGICZNY**”?

Innymi słowy BIO = EKO i możesz używać tych słów zamiennie.



Czy jedzenie żywności BIO jest ważne?

Bzyk znacząco kiwa głową i wylicza najważniejsze zalety żywności ekologicznej:

- jest znacznie bogatsza w ważne składniki odżywcze, witaminy i minerały
- nie zawiera szkodliwej chemii, która powoduje wiele chorób
- pomaga zachować nam zdrowie i właściwą sylwetkę



Trzmieł Bzyk, widząc, że jesteśmy bardzo zainteresowanymi słuchaczami, opowiada nam więcej o **ZDROWYM ODŻYWIANIU**.

Jak odróżnić żywność BIO?

Bzyk tłumaczy:

- Szukajcie na opakowaniach produktów znaku liścia, zwykle o kolorze jasnozielonym.

Pod nim możemy znaleźć informacje, w jakim kraju żywność została wyprodukowana, jest też specjalny kod, który mówi, kto zatwierdził, że produkt jest BIO.



Dowiadujemy się także, skąd pochodzi surowiec, czy został wyprodukowany w Unii Europejskiej.



Jakie są podstawowe zasady zdrowego odżywiania?

- Słyszeliście o Piramidzie Żywieniowej? - pyta Bzyk i zaraz tłumaczy, czym jest ta piramida.
- To obrazowe przedstawienie w formie graficznej najważniejszych zasad zdrowego odżywiania.

Piramida pokazuje, jakie proporcje powinniśmy zachować, spożywając poszczególne grupy produktów, aby pomóc naszemu organizmowi zachować zdrowie.



Na dole piramidy znajduje się to, co powinniśmy jeść częściej i więcej, a na górze to, co powinniśmy jeść rzadziej.

Bzyku, a powiedz nam, jak jeszcze - oprócz odpowiedniego odżywiania - możemy POMÓC NASZEMU ORGANIZMOWI zachować zdrowie?

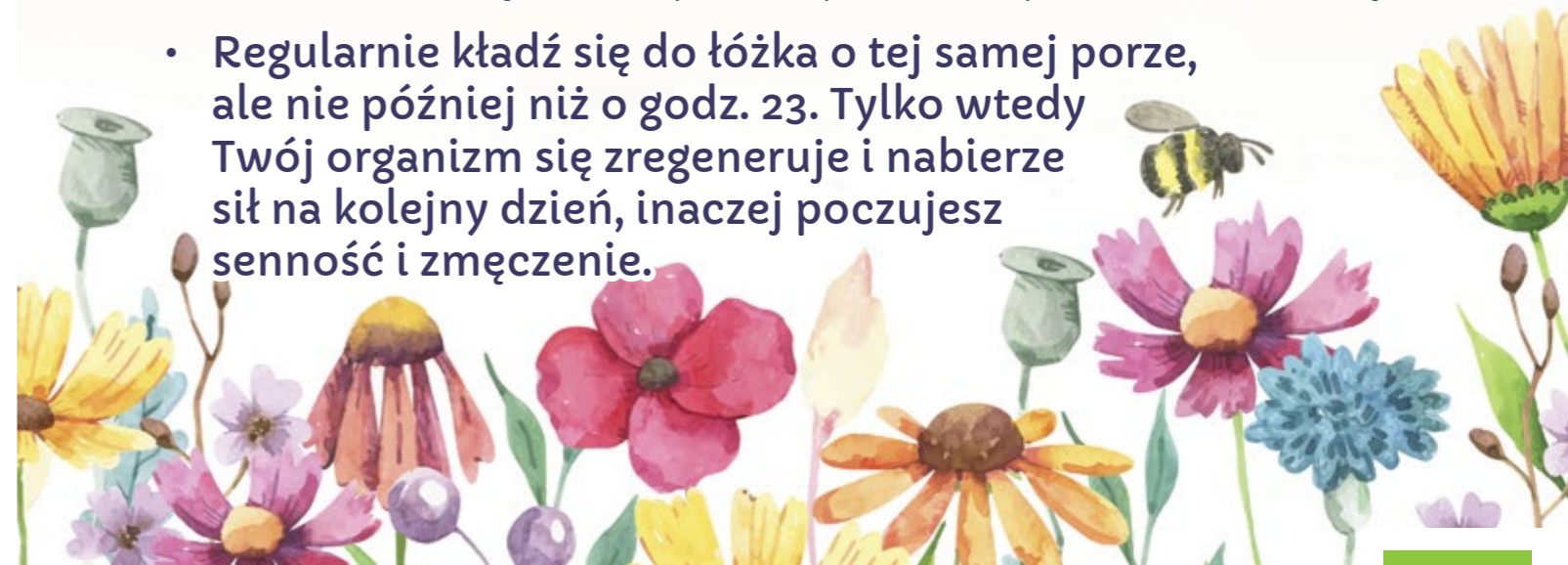
Mądry trzmiel, który uwielbia długie wędrówki i w ciągu dnia potrafi odwiedzić nawet kilka tysięcy kwiatów, szczególnie zwraca nam uwagę na to, jak ważna jest aktywność.

- Ruch, sport i spacerują poprawiają kondycję naszego organizmu, uspokajają umysł i uwalniają nas od codziennego stresu - tłumaczy.



A oto kolejne rady Bzyka:

- Bądź pozytywny i trenuj swój umysł, aby myśleć pozytywnie!
- Miej pozytywne nastawienie do otaczających Cię osób. Dawaj tylko to, co sam chciałbyś otrzymać!
- Przebywaj w pobliżu tych, którzy sprawiają, że czujesz się dobrze i unikaj towarzystwa tych, którzy Cię nie doceniają.
- Regularnie kładź się do łóżka o tej samej porze, ale nie później niż o godz. 23. Tylko wtedy Twój organizm się zregeneruje i nabierze sił na kolejny dzień, inaczej poczujesz senność i zmęczenie.



Pij wystarczającą ilość wody, codziennie i zawsze szklanekę na 30 minut przed posiłkiem.

Twój organizm składa się w 70-80 proc. z wody, dlatego jest ona najważniejszym składnikiem, jaki musisz spożywać.



Jeśli podczas posiłku odczuwasz pragnienie, oznacza to, że w Twoim organizmie nie ma wystarczającej ilości wody.

Staraj się wybierać wodę!

Nasz przyjaciel Bzyk wylicza też inne ważne pokarmy, które mają dobry wpływ na odżywianie naszego organizmu. To pieczywo razowe, razowy makaron...

Co to znaczy „pełnoziarnisty”?

- Oznacza to, że wszystkie te produkty powstają z pełnych ziaren, bez oczyszczenia ich z okrywy, czyli zawierają również otręby. Dzięki temu mają więcej składników odżywczych, są bardziej syte - tłumaczy trzmiel.

- Oczywiście zboża, z których te produkty są produkowane, są BIO, doświetlane przez promienie słoneczne i odżywiane obfitością ziemi wspomaganą płodozmianem.



Co to jest płodozmian? Wytłumacz nam Bzyku.

- Jest to zmiana różnych upraw w taki sposób, że jedna uprawa pozostawia w glebie ważne substancje dla nowej uprawy, która zostanie zasiana po niej. W ten sposób ziemia będzie cały czas urodzajna.



Płatki zbożowe. Lubicie?

Okazuje się, że zawierają cenne składniki, które dostarczają energii i regulują wiele ważnych procesów w naszym organizmie.

Jak jeść płatki, żeby się nasycić? Bzyk i na to pytanie zna odpowiedź: - łączcie zboża (pszenicę, jęczmień, owies, żyto, ryż, kukurydzę...) z warzywami (groch, fasola, soczewica, ciecierzycą...), a dostarczycie organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje.

A nas ciekawi jeszcze jedna rzecz:

W jaki sposób ziarna zbóż zamieniają się w mąkę, makaron?

Trzmieł często lata nad łanami zbóż, więc dokładnie zaobserwował wszystkie procesy. - Kiedy kłosa dojrzewają i nadchodzi czas żniw, rolnik zbiera ziarna, oddzielając je od plew. Słoma zebrana w kostki lub bele ma również pożyteczne zastosowanie - posłuży jako ściółka dla zwierząt lub organiczny nawóz do gleby. A zebrane ziarna trafiają do młyna, gdzie są mielone i powstaje mąka - tłumaczy Bzyk.

I zaraz dodaje: - Uwielbiana przez Was kasza manna powstaje z ziarna, dlatego jest tak cenna w naszej diecie.

Z mąki, wody i drożdży piekarz wyrabia ciasto na chleb lub precle i inne smakołyki.

Są one wypiekane w piecach, następnie dostarczane do sklepów, a później trafiają na nasze talerze.



Są wyrabiane z mąki białej, ale także pełnoziarnistej.

Nasz przyjaciel trzmieł radzi nam, abyśmy wybierali produkty z mąki pełnoziarnistej.

- Z nich również można zrobić pyszne makarony i kluski razowe, croissants, muffinki i wiele innych pyszności - podkreśla Bzyk.

- Jeśli białą mąkę zastąpicie mąką razową, ciasta i inne wyroby będą dużo bardziej sycące, ale też duuuużo zdrowsze!

**Dziękujemy Ci Bzyku
za mądre rady!
Będziemy z nich korzystać.
Obiecujemy!!!**



Treść tej kampanii promocyjnej stanowi wyłącznie poglądy autora i jest na jego wyłączną odpowiedzialność. Komisja Europejska i Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w niej informacji.



KAMPANIA FINANSOWANA Z
POMOCY UNII EUROPEJSKIEJ

Unia europejska wspiera kampanie,
które promują dbałość o środowisko
naturalne.

