

Krystyna Dubik



**ŻYJMY ZDROWO
KOLOROWO!**

ŻYJMY ZDROWO KOLOROWO!

Krystyna Dubik



POLSKI KLUB EKOLOGICZNY
KOŁO MIEJSKIE W GLIWICACH
2008

ŻYJMY ZDROWO KOLOROWO!

Autor

Krystyna Dubik

Ilustracje

Edyta Szymczak

Redakcja

Aleksandra Józewicz

Wydawca:

Polski Klub Ekologiczny Koło Miejskie w Gliwicach

Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku:

Magdalena Piwkowska

Druk:

Drukarnia Epigraf s. c. Gliwice

www.epigraf.com.pl

Wydrukowano na ekologicznym papierze offsetowym z atestem:

– wewnątrz – CYCLUS OFFSET 140 g/m²

– okładka – CYCLUS PRINT 200 g/m²

Dostawca: Map Polska Sp. z o. o.

Nasze zdrowie zależy w dużym stopniu od środowiska, w którym przebywamy, od pokarmów, które spożywamy i od naszej aktywności fizycznej. Środowisko naturalne jest to wszystko co nas otacza: powietrze, woda, gleba, rośliny i zwierzęta. W czystym środowisku możemy bawić się na świeżym powietrzu z koleżankami i kolegami, możemy jeździć na rowerze i grać w piłkę.



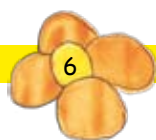


W wielu miastach już z daleka widoczne są dymiące kominy zakładów przemysłowych.

Na ulicach i drogach panuje duży ruch samochodowy. Trujące pyły, dymy i spaliny zanieczyszczają powietrze w mieście i jego okolicach. Ale nawet w miastach są miejsca, gdzie możemy aktywnie spędzić czas wolny - na spacerze z psem w parku, na basenie, boisku czy lodowisku.



Najwięcej szkodliwych składników
ze skażonego środowiska przedostaje się
do naszego organizmu drogą pokarmową.
Te zanieczyszczenia mogą stać się przyczyną
różnych poważnych chorób.
Dlatego wytwarzanie żywności powinno
odbywać się z dala od miasta.







Mieszkańcy miast idą lub dojeżdżają do pracy w zakładach przemysłowych, sklepach lub biurach. Po pracy robią zakupy żywności w supermarketach, sklepach lub na straganach. Mają mało wolnego czasu, często są przemęczeni i nie mają ochoty uprawiać żadnych sportów.

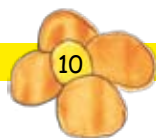
Ludzie mieszkający na wsi budzą się, gdy kogut zapieje i przez cały dzień pracują w swoich gospodarstwach zajmując się wytwarzaniem żywności. Pracują na roli, w sadzie i przy hodowli zwierząt. Ich praca wymaga ciągłego ruchu i jeśli produkują żywność bez chemicznych środków ochrony roślin i nawozów sztucznych, są silni i zdrowi.



W ekologicznym gospodarstwie, z dala od wielkiego miasta rolnik stara się, aby na naszych stołach pojawiły się zdrowe i wartościowe owoce, warzywa, mięso i jaja, sery i mleko.

Żywność od rolnika ekologicznego nie zawiera chemicznych dodatków, które szkodzą zdrowiu.

Dzięki temu potrawy przyrządzone przez naszą mamę albo tatę dają nam dużo energii, którą możemy spożytkować na boisku, na spacerze bądź rowerze.







Rolnik ekologiczny dba o jakość swoich plonów: hoduje zwierzęta w sposób naturalny, nie stosuje nawozów sztucznych ani chemicznych środków ochrony roślin.

W swoim gospodarstwie stwarza dobre warunki dla różnych gatunków roślin uprawnych i rosnących dziko oraz dla zwierząt gospodarskich - jak krowy, świnie, konie, kozy, kury, króliki i takich jak biedronki, skowronki, motyle, żaby, nietoperze, jeże i wiele innych.

Rolnik ekologiczny nie tylko nie niszczy środowiska naturalnego, ale dba również o zachowanie bioróżnorodności w swoim gospodarstwie i otoczeniu. On wie, że bioróżnorodność wpływa na zachowanie równowagi w przyrodzie. Odwiedzając ekologiczne gospodarstwo możemy zaobserwować jak żyją zwierzęta i w jaki sposób powstaje żywność.



Gdzie jedziecie na wycieczkę?



Do

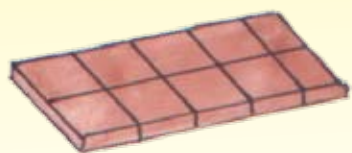
~~o~~ _ _ _ ~~o~~ + ka.



jedacie

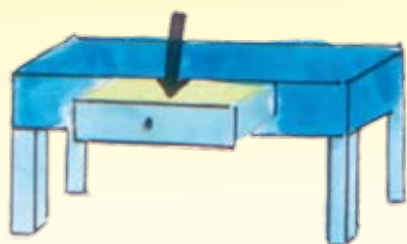


~~a~~ + ki



do

~~a~~ + ki



do



Polski Klub Ekologiczny jest ogólnopolską organizacją pozarządową istniejącą od 1980 r., a jego misją jest poprawa stanu środowiska, ochrona przyrody oraz życia i zdrowia człowieka.

Cele PKE to:

- uznanie zrównoważonego rozwoju jako podstawy polityki społeczno-gospodarczej państwa,
- ochrona środowiska, w tym ekologia rozumiana jako ochrona zwierząt, roślin i dziedzictwa przyrodniczego,
- ochrona krajobrazu naturalnego i dziedzictwa kulturowego,
- kształtowanie w społeczeństwie świadomości, że jakość życia zależy od racjonalnego gospodarowania zasobami naturalnymi i zachowania równowagi między środowiskiem naturalnym a rozwojem cywilizacji,
- powszechna edukacja ekologiczna.

Polski Klub Ekologiczny Koło Miejskie w Gliwicach jest jednostką terenową założoną w 1988 r.

Cele statutowe realizuje poprzez programy:

- promowanie rolnictwa ekologicznego i jego produktów,
- promowanie i wdrażanie zasad zrównoważonego rozwoju,
- edukację ekologiczną i kreowanie świadomego ekologicznie konsumenta.

W ramach w/w programów prowadzi stale:

Punkt Informacji Ekologicznej dla Społeczeństwa, Ośrodek Informacji o Rolnictwie Ekologicznym oraz Ośrodek Informacji o Unii Europejskiej dla mieszkańców wsi. Ponadto realizuje projekty obejmujące organizację konferencji, seminariów, szkoleń, konkursów, wydawanie publikacji (broszury i ulotki) itp. adresowanych do ludzi dorosłych, dzieci i młodzieży.



Polski Klub Ekologiczny
Koło Miejskie w Gliwicach
ul. Ziemowita 1 skr. poczt. 489
44-100 Gliwice
tel./fax: 032/231-85-91
www.pkegliwice.pl
biuro@pkegliwice.pl



„Niniejszy dokument został opublikowany dzięki pomocy finansowej Unii Europejskiej. Za treść tego dokumentu odpowiada Polski Klub Ekologiczny Koło Miejskie w Gliwicach, poglądy w nim wyrażone nie odzwierciedlają w żadnym razie oficjalnego stanowiska Unii Europejskiej”.

Publikacja została wydana w ramach projektu „ŻYJMY ZDROWO! - Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie w trosce o harmonijny rozwój społeczeństwa” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Środki Przejściowe PL2005/017-488.01.01



Polski Klub Ekologiczny
Koło Miejskie w Gliwicach



Gmina Kluczbork