



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Miért fontos az anyák és gyermekeik számára a bioélelmiszerek előnyben részesítése?



Több mint BIO. - Miért fontos az anyák és a gyermekeik számára a bioélelmiszerek előnyben részesítése?



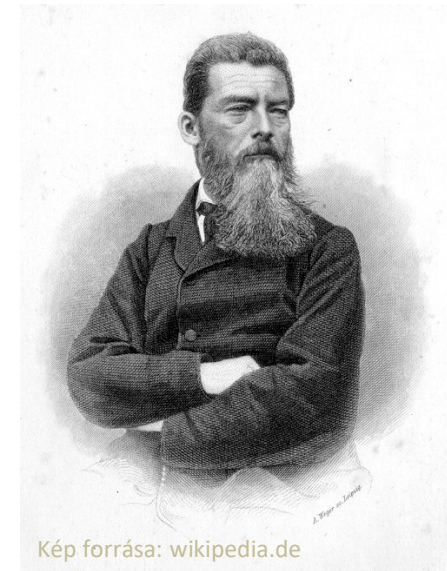
Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Anyák



**"Der Mensch ist, was er isst!"
(Azok vagyunk, amit megeszünk!)
Ludwig Feuerbach, 1850**

Német filozófus
(1804-1872)



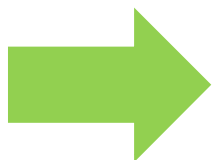
Több mint BIO. - Miért fontos az anyák és a gyermekeik számára a bioélelmiszerek előnyben részesítése?

Témák

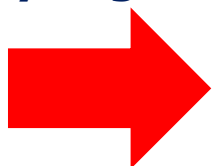
- Jelenleg ajánlott táplálkozás és intézkedések
- Miért válassza a bioélelmiszereket a várandósság ideje alatt?
- A biogazdálkodás alapelvei
- Fenntarthatósági elv
- Tippek várandós anyáknak

Jelenleg érvényes étrendi ajánlások várandósok számára

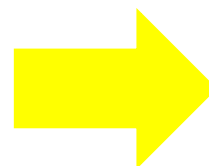
**Napi 5
alkalommal**



**Kis
mennyiségben**



**napi 3x
tejtermékek**



Forrás: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; www.dge.de (Netzwerk Gesund ins Leben); letöltve: 09.10.2023.

Kép forrása 1, 2, 3: Pixabay

Több mint BIO. - Miért fontos az anyák és a gyermekek számára a bioélelmiszerek előnyben részesítése?



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

A terhességre vonatkozó jelenlegi étrendi ajánlások

Kiegyensúlyozott és változatos vegyes étrend: az **élelmiszerek kiválasztása** alapvető fontosságú.

→ Mit ajánlott még figyelembe venni az élelmiszerek kiválasztásakor?



Témák

A magnifying glass icon with a green handle and a white circle, positioned at the start of the first topic bar.

Jelenleg ajánlott táplálkozás és intézkedések a terhesség kezdetétől kezdve

A magnifying glass icon with a green handle and a white circle, positioned at the start of the second topic bar.

Miért válassza a bioélelmiszereket a terhessége alatt?

A magnifying glass icon with a green handle and a white circle, positioned at the start of the third topic bar.

A biogazdálkodás alapelvei

A magnifying glass icon with a green handle and a white circle, positioned at the start of the fourth topic bar.

Fenntarthatósági elv

A magnifying glass icon with a green handle and a white circle, positioned at the start of the fifth topic bar.

Tippek várandós anyáknak

Miért ajánlott az egészséges táplálkozás a terhesség alatt?



Kép forrása: Pixabay

- **Kiszolgáltatott csoport**
- **A sejtosztódás és differenciálódás sebessége megnő²**
- **1,000 nap egy érzékeny időkeret**

Csecsemők és kisgyermek



- **Csecsemők és gyermekek - veszélyeztetett csoportnak számítanak**
- **Összetett fejlődési folyamataik és gyors növekedésük** miatt különösen érzékenyek a mérgező anyagok hatásaira.
- **A toxinok befolyásolhatják a fejlődést**



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Miért válassza a bio-t?



A kép forrása: StockSmartStart



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Bio:

- Nem használnak **kémiai** **szintetizált növényvédő szereket** vagy szintetikus műtrágyákat.
- **géntechnológiával módosított növények** vagy **géntechnológiával módosított takarmányok** felhasználásának tilalma
- **Növekedési hormonok** használata nélkül
- Nincs **megelőző gyógyszeres kezelés**
- Adalékanyagok korlátozott használata

&

IGEN a

- **Természetes gyomirtásra**
- **Magasabb élelmiszer-minőségre**
- **Éghajlatvédelemre**
- **A biológiai sokféleség megőrzésére**
- **Az állattenyésztés megőrzésére**
- **A talaj termékenységének megőrzésére**

Témák

- Jelenleg ajánlott táplálkozás és intézkedések a terhesség kezdetétől kezdve
- Miért válassza a bioélelmiszereket a terhessége alatt?
- A biogazdálkodás alapelvei
- Fenntarthatósági elv
- Tippek várandós anyáknak



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

A biogazdálkodás alapelvei



Több mint BIO. - Miért fontos az anyák és a gyermekeik számára a bioélelmiszerek előnyben részesítése?



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

A természet körforgásának tisztelete

A természet körforgásának
tisztelete

Az állatok jóléte és a fajspecifikus
szükségletek kielégítése

- **Ideális esetben egy zárt rendszer**
- **Csak azt vesszük ki a természetből, ami képes önmagát megújítani**
- **Állatjólét**



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Felelős használat

GMO-mentes

Az energia és a természeti
erőforrások felelős
felhasználása

A természetben történő minden beavatkozásnak hatása van:

- **kémiaailag szintetizált növényvédő szerek**
- **géntechnológia alkalmazása**

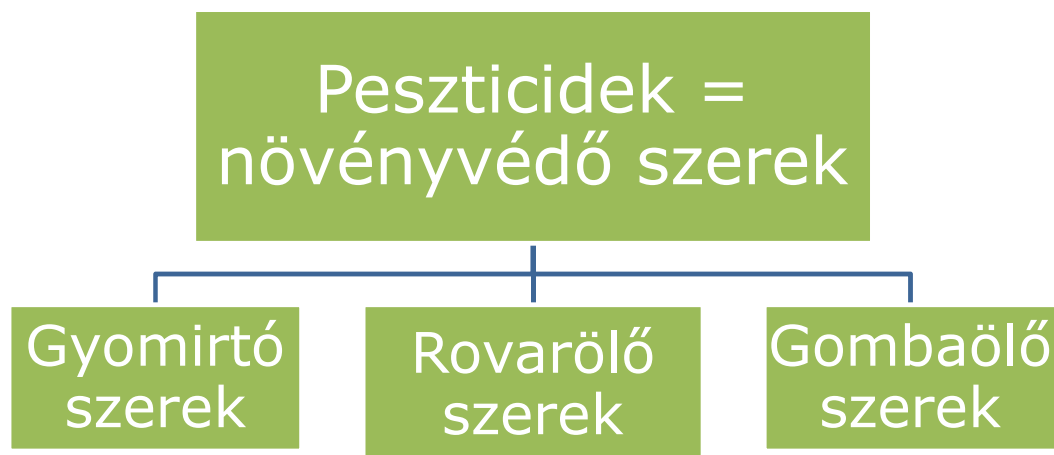


Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Mik azok a (kémiaailag szintetizált) növényvédő szerek?

Peszticidek: növényvédő szerekként ismertek.

A kémiaailag szintetizált peszticidek olyan anyagok vagy keverékek, amelyeket a kártevők, például rovarok, gombák, penészgombák és gyomok elleni védekezésre használnak.





Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Tények a peszticidekről

- 1. A terhelés az élelmiszerektől és azok eredetétől függően erősen változik.²**
- 2. A peszticidek a méhlepényen keresztül átadhatók az anyáról a gyermekekre.**
- 3. A növényvédő szerek szinte mindig más növényvédő szerekkel keverve fordulnak elő.**
- 4. Hatalmas különbség figyelhető meg a hagyományos és az ökológiai úton előállított élelmiszerek között.³**

Témák

- Jelenleg ajánlott táplálkozás és intézkedések a terhesség kezdetétől kezdve
- Miért válassza a bioélelmiszereket terhessége alatt?
- A biogazdálkodás alapelvei
- Fenntarthatósági elv
- Tippek várandós anyáknak

Növények a biogazdálkodásban

- **A talaj termékenységének** megőrzése
 - a talajerózió megelőzése
 - többéves vetésforgó
- **Nitrogén műtrágyák használata nélkül**
Helyette: zöldtrágya, állati trágya
- **Vegyileg szintetizált peszticidek használata tilos.**
Ehelyett: hasznos organizmusok használata
- Mechanikus gyomirtás, mint például kézi gyomlálás és fáklyázás

A természet körforgásának
tiszteltetben tartása, GMO-k nélkül.





Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

A hüvelyesek - egészségesek az anya, a gyermek és a természet számára is!

- Bőséges mennyiségű fehérjét, vitaminokat és ásványi anyagokat (vasat, cinket) tartalmaznak.
- Jótékonyan hatnak a bélrendszer egészségére
- Környezetbarátak



Kép forrása: Pixabay

Állatok a biogazdálkodásban

- Nem intenzív, de **fajspecifikus** az állattartás
- **"Természetes" takarmány** - állandó hozzáférés a legelőkhöz és a durva takarmányhoz (pl. széna).
- Kizárólag **ökológiai takarmány**
- **Növekedésszabályozók** és szintetikus aminosavak használata nélkül.
- Nincs **megelőző** gyógyszeres kezelés és csak korlátozott az alkalmazhatóság

Az állatok jóléte és a fajspecifikus
szükségletek kielégítése



Témák



Jelenleg ajánlott táplálkozás és intézkedések a terhesség kezdetétől kezdve



Miért válassza a bioélelmiszereket a terhessége alatt?



A biogazdálkodás alapelvei



Fenntarthatósági elv



Tippek várandós anyáknak

Fenntarthatósági elv

= csak annyi nyersanyagot vegyünk ki a természetből, amennyit a természet újra fel tud tölteni.

Környezet

A környezetvédelem alatt a HiPP olyan szempontokat vesz figyelembe, mint az energia, a víz, a károsanyag-kibocsátás, a biológiai sokféleség, a hulladék és a szennyvíz, az anyagok, a nyersanyagok és a csomagolás.



Irányítás

Az irányítás alatt a HiPP olyan kérdéseket vesz figyelembe, mint az átlátható beszerzés, a keresőképesség és a függetlenség, a piaci jelenlét, a termékminőség, a jogszabályoknak való megfelelés, az innovativitás, a tisztesség és a fogyasztói bizalom.

Társadalom

A társadalom alatt a HiPP a munkahelyi egészségre és biztonságra, a munka és a magánélet egyensúlyára, a helyi közösségekre, az ügyfelek egészségére és biztonságára, az ellátási lánc menedzsmentjére, a jó munkakörülményekre és a méltányos fizetésre összpontosítja figyelmét.



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

A HiPP BIO nyersanyagokra vonatkozó követelményei

- Az EU BIO logója
- A HiPP saját iránymutatásai a gabonatermesztésre vonatkozóan
- A HiPP saját iránymutatásai az állattenyésztésre vonatkozóan
- Gyakran a jogszabályban előírtaknál szigorúbb határértékek
- Szorosan behálózott biztonsági rendszer a termékminőség garantálása érdekében



+

[...]

=





Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

A HiPP fenntarthatósági céljai

Irányítás



A fenntartható gazdálkodás biztosítása

- Fenntarthatósági iránymutatások és feltételek: kötelező a vállalaton belül és a beszállítóink számára
- Hosszú távú értékek rövid távú nyereség helyett
- Aktív párbeszéd az érintettekkel

Társadalom



A fenntartható társadalom kialakítása

- HiPP etikai charta: Partnereinkkel, versenytársainkkal és alkalmazottainkkal szembeni tisztességes bánásmód
- Fenntarthatósági szabvány EMAS^{plus}
- A munkavállalókra való összpontosítás: a családi és a szakmai élet összeegyeztethetősége; egészségmenedzsment



Környezetvédelem



A biológiai sokféleség és az éghajlat védelme

- Elkötelezettség a környezeti teljesítmény folyamatos javítása mellett, összhangban az EMAS-al (környezetvédelmi vezetési rendszer)
- A biológiai sokféleség megőrzése és előmozdítása
- Az éghajlati stratégia érvényesítése a teljes értékláncban



Fenntarthatósági projektek



Costa Rica-i bio banán

- Vegyes ültetvények, peszticidek használata nélkül
- Körülbelül 1200 kisbirtokos
- A dzsungel biológiai sokféleségének megőrzése
- További tisztítási projektek a környezet védelmének érdekében



Éghajlatvédelmi stratégia

- Minden európai telephely klímasemleges energiamérleggel termel
- Éghajlatvédelmi projektek saját ellátási láncunkban
- A HiPP folyamatokat határozott meg a párizsi 1,5°-os éghajlatvédelmi cél elérése érdekében, és ehhez egy csökkentési koncepciót kapcsolt.



Ehrensberger Hof

- HiPP modellgazdaság a biológiai sokféleségért
- A HiPP tudósokkal és környezetvédelmi szervezetekkel együtt vizsgálja a biológiai sokféleség fenntartható javításának módjait, valamint a jobb biológiai sokféleség mutatóinak meghatározását.
- ENSZ Biológiai Sokféleség Évtizede projekt 2020-2022

Témák

- Jelenleg ajánlott táplálkozás és intézkedések a terhesség kezdetétől kezdve
- Miért válassza a bioélelmiszereket a terhessége alatt?
- A biogazdálkodás alapelvei
- Fenntarthatósági elv
- Tippek várandós anyáknak

Következtetés: A védelem az anyaméhben kezdődik



- **Az egészséges ételválasztás már a terhesség előtt pozitív hatással van a gyermek fejlődésére.**
- **A bioélelmiszerek választásával egyszerre teszünk jót gyermekünkkel és a természettel.**



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Bio tippek a várandós anyák számára

1. Fokozatosan növelje a bioélelmiszerek mennyiségét.
2. A gyakran fogyasztott ételekből válasszon biominőségűt.
3. Válasszon olyan bio minőségű élelmiszereket, amelyeket egyébként erősen vagy gyakran peszticidekkel szennyezettek. Ezek közé tartozik a tengerentúlról származó szőlő, alma, körte, eper, paradicsom, paprika, fűszernövények.²
4. Példák a nem szennyezett gyümölcsökre és zöldségekre: avokádó, ananász, padlizsán, spárga és karfiol.³



Több mint BIO. - Miért fontos az anyák és a gyermekeik számára a bioélelmiszerek előnyben részesítése?



Das Beste aus der Natur. Das Beste für die Natur.

Köszönjük, a figyelmet!