**BIO żywność**

**Czym charakteryzuje się <strong>BIO żywność</strong>? W jaki sposób rozpoznać produkty, które są ekologiczne i mają naturalne, zdrowe składy? Przeczytaj nasz wpis i dowiedz się więcej!**

**BIO żywność - w jaki sposób ją rozpoznać?**

Chcesz zacząć zdrowo się odżywiać i wybierać bardziej naturalne produkty z dobrym składem? Gubisz się w rozpoznawaniu szkodliwych substancji i oznaczeń, które zapewniają o wysokiej jakości produktu i jego naturalnym pochodzeniu? Przychodzimy z pomocą! W dzisiejszym wpisie podpowiadamy, czym jest [BIO żywność](https://eko-familia.pl/zdrowa-zywnosc-delikatesy-eko), a także po czym ją rozpoznać. Przeczytaj i dowiedz się więcej!

**Co nazywamy żywnością ekologiczną?**

Żywnością ekologiczną nazywamy wszystkie produkty, które zostały wytworzone naturalnymi metodami. Oznacza to, że na żadnym z etapów ich produkcji nie zostały wykorzystane środki chemiczne i modyfikowane genetycznie. **BIO żywność** pochodzi z upraw naturalnych, wolnych od ulepszaczy, konserwantów czy sztucznych barwników.

**Jakie oznaczenia powinna posiadać BIO żywność?**

Nie wszystkie produkty, które znajdziemy na sklepowych półkach, oznaczone jako zdrowe, faktycznie posiadają naturalne składy. Chcąc mieć pewność, że kupujemy *BIO żywność* powinniśmy zatem zwracać uwagę na specjalne oznaczenia, które umieszczane są na etykiecie. Najważniejszym z nich jest ekoliść, czyli oficjalny symbol przyznawany produktom ekologicznym przez Komisję Europejską. Jest on gwarancją, że produkt został wytworzony naturalnymi metodami. Oprócz tego znaku, na etykiecie powinny znaleźć się także pełne dane producenta, nazwa jednostki certyfikującej, a także napis "produkt rolnictwa ekologicznego". W Polsce żywność ekologiczną oznacza się również symbolem Ekoland czy Zielone Płuca Polski.