

MELHOR ESCOLHA

Nesta lista encontras o que deves comer. Peixes, polvos, chocos e amêijoas que existem em muita quantidade e que vão tornar a tua alimentação mais saudável.

ALTER-NATIVA

Estes peixes são os que deves comer só às vezes. Apesar de não estarem em perigo temos que ter cuidado e começar já a protegê-los.

EVITAR

STOP! Por serem pescados em grandes quantidades, os peixes desta lista estão em perigo. Por isso, o melhor é evitares comê-los.

Sabes que o futuro dos oceanos depende de ti?

Muitas espécies marinhas estão em perigo porque são pescadas em grandes quantidades ou com artes de pesca que destroem os sítios onde vivem.

Proteger os oceanos é mais fácil do que podes imaginar. Quando fores às compras com os teus pais, ajuda-os a escolher o jantar. Utiliza este cartão e verás que vais fazer a diferença!

Junta-te ao Vasco e torna-te num defensor dos oceanos!

DESENHO: SÓFIA RAVVA SARAJVA | IMPRESSÃO: PAPEL RECICLADO



Oceanário de Lisboa
Sempre diferente.




O Oceanário agradece ao IPMA a cedência dos conteúdos científicos para este cartão.
PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE WWW.OCEANARIO.PT
DEZEMBRO 2016

SUGESTÕES PARA UM OCEANO SUSTENTÁVEL



MELHOR ESCOLHA

Amêijoá-bóá (aquéicultura) 

Carapáú (> 15 cm) 

Chóó (> 10 cm)

Dóúráá (aquéicultura) 

Polóó-comúú (> 750 g) 

Robaló (aquéicultura) 

Sargó (> 15 cm)

ALTER-NATIVA


Bacalháú (> 35 cm)


Chérné 

Dóúráá (> 19 cm) 

Garóúpa

Pescadá (> 27 cm) 


Robaló (> 36 cm) 

Sardinhá (> 11 cm) 

EVITAR

Atúú-rábílho (< 115 cm ou < 30kg) 

Bacalháú (< 35 cm)

Carapáú (< 15 cm) 

Enguíá e Meixão 






Pescadá (< 27 cm) 

Sardinhá (< 11 cm) 

Tamboríl 



LEGENDA

-  BAIXO TEOR DE COLESTEROL
-  BOA FONTE DE ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA 3
-  BOA FONTE DE MAGNÉSIO
-  BOA FONTE DE POTÁSSIO
-  NÍVEIS DE METAIS POTENCIALMENTE ELEVADOS. A CONSUMIR DE FORMA MODERADA, EM PARTICULAR POR GRÁVIDAS E CRIANÇAS.