

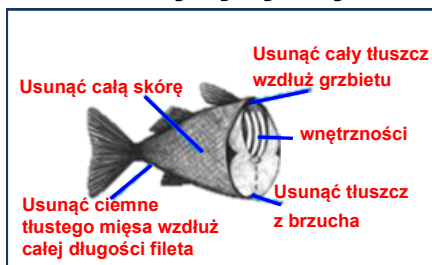
## ZREDUKUJ WPŁYW SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA DIOKSYN CZY PCB

### JEDZ WYŁĄCZNIE FILETY!



Nie jedz ryby w całości ani też krojonej w poprzek.

### Jak należy ryby czyścić:



Usunąć i wyrzucić głowę, nerki, wątrobę, wewnętrzności oraz 'mięso z ości grzbietu', całą skórę, także z boków oraz mięso z podbrzusza.

Tłuszczu, skóry i podbrzusze należy odciąć przed rozpoczęciem gotowania.

### JAK GOTOWAĆ RYBY:

Można piec, przypiekać w piecyku czy na grillu, gotować na parze, smażyć, ale trzeba wyrzucić wszelkie płyny powstałe w rezultacie gotowania. Do zup, gulaszu, ryb w galarecie używać filetów.



Usunąć zielony gruczoł

Więcej informacji: [www.FishSmartEatSmartNJ.org](http://www.FishSmartEatSmartNJ.org)

## UWAGA !

Dioksyn, PCB, oraz rtęć  
stanowią większe zagrożenie  
dla spożywających ryby  
małych dzieci i kobiet w ciąży.  
Stosujcie się do naszej ulotki!

### DODATKOWE INFORMACJE:

W NEW JERSEY W STANOWYCH WYDZIAŁACH:  
OCHRONY ŚRODOWISKA (Office of Science)  
dodatkowe kopie ulotki na

[www.FishSmartEatSmartNJ.org](http://www.FishSmartEatSmartNJ.org)

(609)984-6070

ZDROWIA

Program Inspekcji Żywności i Leków

[www.njfoodanddrugsafetyprogram](http://www.njfoodanddrugsafetyprogram)

(609) 826-4935

(Federalna) AGENCJA OCHRONY ŚRODOWISKA

Program Skazenia Ryb i Przyrody

[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

Po informację o handlowych ryb

Biuro do spraw Żywności i Leków

[www.cfsan.fda.gov/seafood1.html](http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html)

1-888-SAFEFOOD



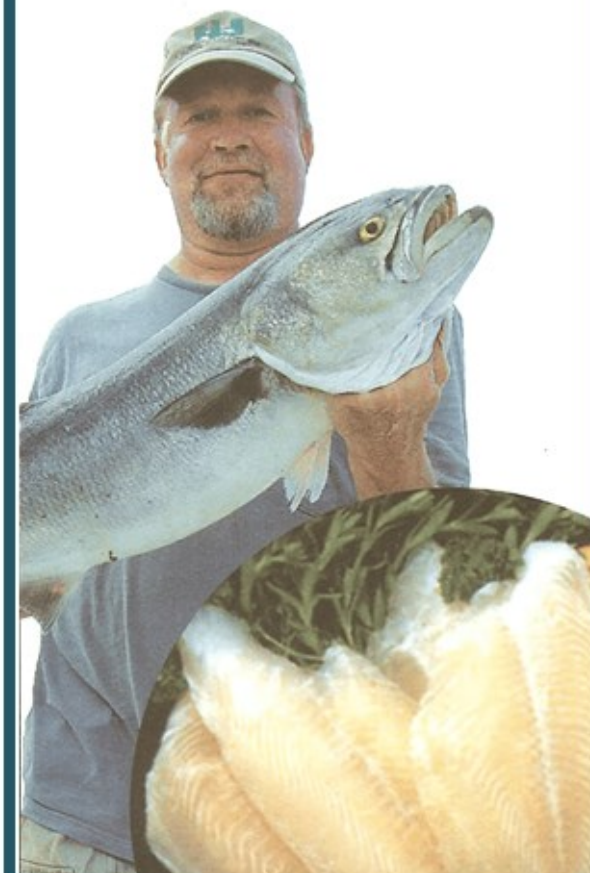
Ulotka powstała dzięki współpracy Wydziałów Ochrony  
Środowiska oraz Zdrowia stanu New Jersey

Fotografie Ed Stevenson zrobił Bruce Ruppel

Ryby wewnątrz ulotki zilustrował Ted Walke



















## UWAGA WĘDKARZE UWAGA RYBACY

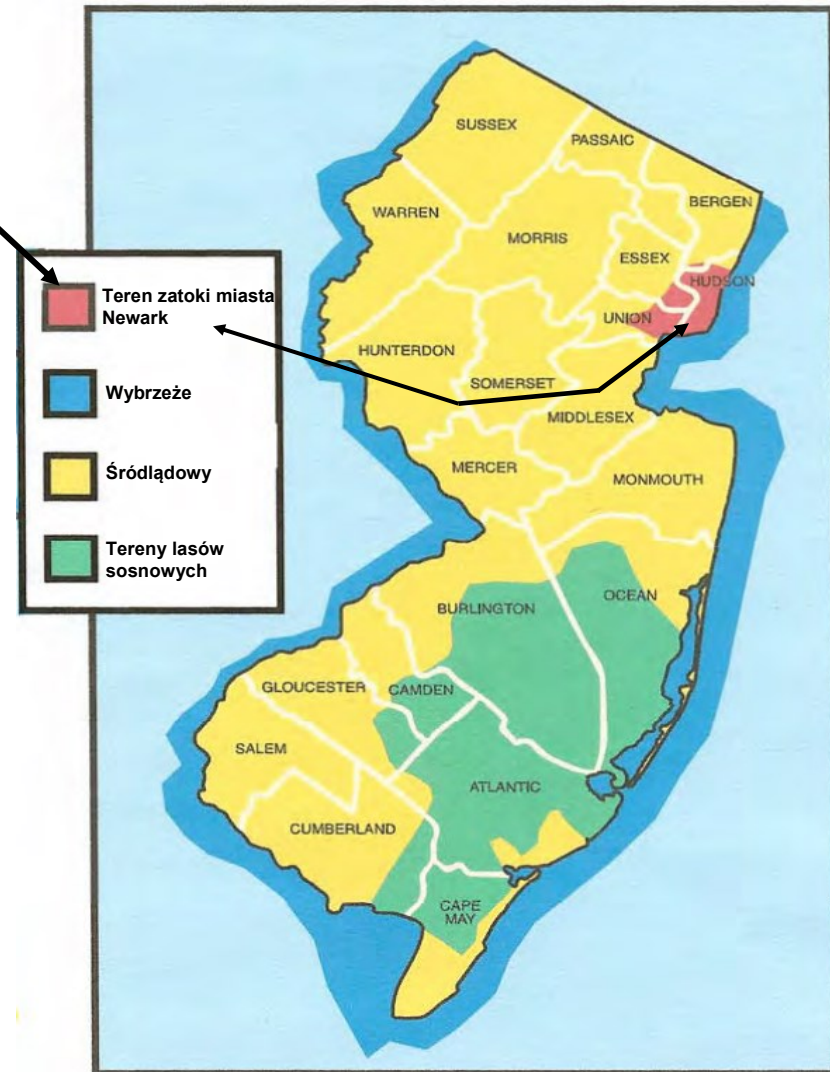
Ryby są zdrowe, ale niektóre ryby czy  
skorupiaki złowione w New Jersey są  
skażone chemikaliami takimi jak  
dioksyn, PCB, czy rtęć.



[FishSmartEatSmartNJ.org](http://FishSmartEatSmartNJ.org)

# Zalecenia co do Spożycia Ryb

<b>Uwaga na następujące ryby/skorupiaki</b>	Populacja Ina	Osoby <b>★★</b> specjalnej troski
<b>Teren zatoki miasta Newark</b>		
Krab ( <i>Blue Claw Crab</i> ) 	<b>nie łowić nie jeść wcale</b>	<b>nie łowić nie jeść wcale</b>
<b>Wybrzeże</b>		
Węgorz Amerykański ( <i>American Eel</i> ) 	<b>4 posiłki rocznie</b>	<b>nie jeść</b>
<i>Bluefish</i> , powyżej 6 funtów, 24cali (2,5 kg/61 cm) 	<b>6 posiłki rocznie</b>	<b>nie jeść</b>
<i>Bluefish</i> , poniżej 6 funtów, 24 cali (2,5 kg/61 cm)  Okoń (w przaki) 	<b>1 posiłek rocznie</b>	<b>nie jeść</b>
Homar Amerykański ( <i>American Lobster</i> ) 	<b>nie jeść zielonego gruczolu</b>	
<b>Śródlądowy</b>		
Okoń (O dużym pysku)  Okoń (O małym pysku)  <i>Pickereel</i> (łańcuchowy) 	<b>1 posiłek tygodniowo</b>	<b>1 posiłek na miesiąc</b>
Błękitnoskrzeli (także dyniowaty, oraz czerwono brzyszny)  Sumik (byczek złoty) 	<b>bez ograniczen</b>	<b>1 posiłek na miesiąc</b>
Sumik (byczek brązowym) 	<b>bez ograniczen</b>	<b>1 posiłek tygodniowo</b>
Karp 	<b>1 posiłek na miesiąc</b>	<b>nie jeść</b>
<b>Tereny lasów sosnowych</b>		
Okoń (O dużym pysku)  <i>Pickereel</i> (łańcuchowy) 	<b>1 posiłek na miesiąc</b>	<b>nie jeść</b>
Sumik (byczek brązowym)  Sumik (byczek złoty) 	<b>1 posiłek na tydzień</b>	<b>nie jeść</b>
Błękitnoskrzeli (także dyniowaty, oraz czerwono brzyszny) 	<b>1 posiłek na tydzień</b>	<b>1 posiłek na miesiąc</b>



Po dodatkowe ostrzeżenia dotyczące innych ryb czy akwenów należy się kontaktować z [www.FishSmartEatSmartNJ.org](http://www.FishSmartEatSmartNJ.org).

Pozostałe ryby słodkowodne nie ujęte w powyższych ostrzeżeniach nie należy jeść częściej niż:

Populacja Ogólna	Osoby Specjalnej Troski <b>★★</b>
<b>1 porcja na tydzień</b>	<b>1 porcja na miesiąc</b>

\*\*osoby specjalnej troski to dzieci, kobiety w ciąży, karmiące matki, kobiety w wieku rozrodczym.

**UWAGA: Aby pomniejszyć szkodliwość oddziaływania powyższych substancji chemicznych powinno się jeść ryby w ilości nie większej niż wskazano powyżej. Nie należy zwiększać ilości spożywanych ryb; na przykład jeśli złowisz ryby w dwóch różnych miejscach nie zakładaj, że możesz ich jeść dwa razy więcej.**