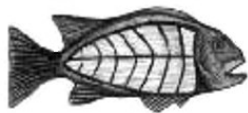


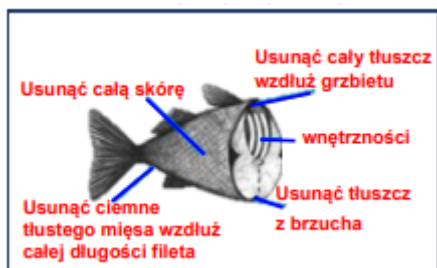
UWAGA!

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



JAK NALEŻY RYBY CZYŚCIĆ:

Usunąć i wyrzucić głowę, nerki, wątrobę, wnętrzności oraz 'mięso z ości grzbietu', całą skórę, także z boków oraz mięso z Podbrzusza. Tłuszczu, skóry i podbrzusze należy odciąć przed rozpoczęciem



JEDZ WYŁĄCZNIE FILETY!

Nie jedz ryby w całości ani też krojonej w poprzek.

JAK GOTOWAĆ RYBY:

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

Homar amerykański

Usuń zielony gruczoł



DODATKOWE INFORMACJE:

W New Jersey w Stanowych Wydziałach:
Ochrony Środowiska dodatkowe kopie ulotki na
FishSmartEatSmartNJ.org
(609) 984-6070

New Jersey Zdrowia
Program Inspekcji Żywności i Leków
<https://www.nj.gov/health/ceohs/food-drug-safety/>
(609)826-4935

(Federalna) Agencja Ochrony Środowiska
Program Skazenia Ryb i Przyrody
<https://www.epa.gov/fish-tech>

Po informacje o handlowych ryb :
Biuro do spraw Żywności i Leków
<https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/buystorereservesafefood/default.htm>

1-888-SAFEFOOD

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



Opracowanie tej broszury było wspólnym projektem Departamentu Ochrony Środowiska w New Jersey i Departamentu Zdrowia w New Jersey

Fotografie Ed Stevenson zrobił Bruce Ruppel
Ryby wewnątrz ulotki zilustrował Ted Walke
2020

ZALECENIA CO DO SPOŻYCIA RYB

WYBRZEŻE	ŚRÓDLĄDOWY	TERENY LASÓW SOSNOWYCH
-----------------	-------------------	-------------------------------

Pasiasty bas

Populacja Ogólna: 1 posiłek na miesiąc
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



Węgorz Amerykański

Populacja Ogólna: 4 posiłki rocznie
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



Bluefish (1)

Populacja Ogólna: 6 posiłki rocznie
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



Bluefish (2)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na miesiąc
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale

Homar Amerykański

Ina & Osoby specjalnej troski:
Usuń zielony gruczoł



TEREN ZATOKI MIASTA NEWARK



Krab

Ogólna & Osoby specjalnej troski: nie łąwić, nie jeść wcale

Pstrąg (3)

Populacja Ogólna: & Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na tydzień



Okoń (O dużym pysku)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Okoń (O małym pysku)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Łańcuchowy

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Błękitnoskrzeli(4)

Populacja Ogólna: Bez ograniczeń
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na tydzień



Karp

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Sumik (byczek złoty)

Populacja Ogólna: Bez ograniczeń
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Sumik (byczek brązowy)

Populacja Ogólna: Bez ograniczeń
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



TERENY LASÓW SOSNOWYCH

Okoń (O dużym pysku)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na miesiąc
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



Okoń (O małym pysku)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Łańcuchowy

Populacja Ogólna: 1 posiłek na miesiąc
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



Sumik (byczek brązowy)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



Błękitnoskrzeli(4)

Populacja Ogólna: Bez ograniczeń
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc



Karp

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: 1 posiłek na miesiąc

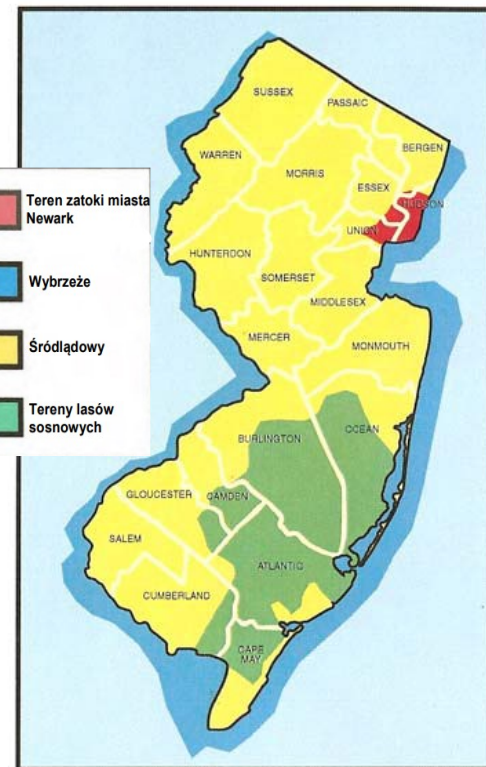


Sumik (byczek złoty)

Populacja Ogólna: 1 posiłek na tydzień
Osoby specjalnej troski: Nie Jeść Wcale



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



Po dodatkowe ostrzeżenia dotyczące innych ryb czy akwenu należy się kontaktować z www.FishSmartEatSmartNJ.org.

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

Populacja Ogólna:	Osoby specjalnej troski
1 posiłek na tydzień	1 posiłek na miesiąc

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.

(1) powyżej 6 funtów, 24cali
(2) poniżej 6 funtów, 24cali
(3) Brązowy, Potok, Tęcza, na Gatunki Hybrydowe także dyniowaty, oraz czerwono-brzyszy