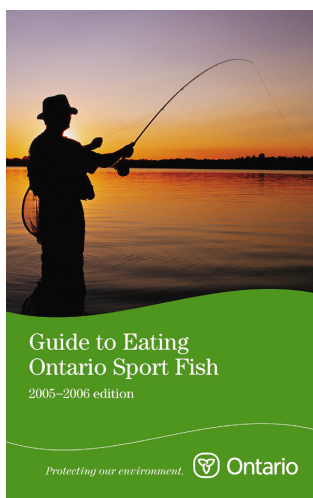


## Czym jest *Poradnik spożycia ryb z połowów sportowych w Ontario?*

*Poradnik spożycia ryb z połowów sportowych w Ontario (Poradnik)* to bezpłatna publikacja rządu Ontario, zawierająca wskazówki dla wędkarzy i osób spożywających ryby z połowów sportowych w zakresie spożywania ich bez szkody dla zdrowia. Chociaż stosowanie się do wskazówek *Poradnika* jest ważne dla każdego, jest ono najistotniejsze w przypadku kobiet w wieku rozrodczym i dzieci poniżej 15-tu lat. Te grupy są szczególnie wrażliwe na szkodliwe składniki występujące w niektórych rybach.

Ryby odławia przede wszystkim Ministry of Natural Resources (Ministerstwo Zasobów Naturalnych), a badania na nich przeprowadza Ministry of the Environment (Ministerstwo Środowiska). Wskazówki dotyczące spożycia ryb oparte są na wytycznych opracowanych przez Health Canada (Ministerstwo Zdrowia). Rady zawarte w *Poradniku* powstały w oparciu o ilość szkodliwych substancji stwierdzonych w filecie rybnym (mięsie rybim), ale nie w innych częściach ryby, takich jak skóra, wątroba, ikra i inne narządy wewnętrzne. Części te, które mogą zawierać o wiele wyższy poziom szkodliwych substancji, na ogół nie są konsumowane. *Poradnik* zawiera rady dotyczące spożycia najczęściej



spotykanych gatunków ryb, poławianych sportowo, z ponad 1 700 miejsc w Ontario.

Aby otrzymać bezpłatny egzemplarz *Poradnika* w języku angielskim i francuskim, lub jeśli macie Państwo jakieś dalsze pytania, należy zwrócić się do Ministry of the Environment, Sport Fish Contaminant Monitoring Program (Ministerstwo Środowiska, Program

Monitoringu Skażenia Ryb Z Połowów Sportowych, tel. **416-327-6816**, bezpłatny telefon na terenie Ontario: **1-800-820-2716** lub korespondencyjnie, na adres podany na następnej stronie.

### *Korzystanie z Poradnika:*

*Poradnik* dzieli się na trzy części: Ontario Południowe, Ontario Północne oraz Wielkie Jeziora. Dla każdego z tych obszarów podano wskazówki dotyczące spożycia wielu powszechnie spotykanych gatunków ryb występujących w konkretnych jeziorach i rzekach.

Po złowieniu ryby należy zmierzyć jej całkowitą długość od głowy do ogona. Ilustracje zamieszczone w środku broszury pomogą zidentyfikować złowione ryby.

Należy odnaleźć w tabelach spożycia konkretne miejsce, w którym dana ryba została złowiona.

Tabele spożycia (przykład przytoczono poniżej) podają miejsce, gatunek ryby i skale rozmiarów. Wskazówki co do spożycia dla każdego gatunku zostały podane w dwóch liniijkach. Pierwsza dotyczy ogółu ludności, a druga grup o dużej wrażliwości, tzn. kobiet w wieku rozrodczym i dzieci poniżej 15-tu lat.

Liczba podana pod odpowiednim przedziałem rozmiarów oznacza liczbę posiłków z ryby danej wielkości, złowionej w danym miejscu, które można spożyć w okresie każdego miesiąca. Dla kogoś, kto nie spożywa ryb pochodzących z połowów sportowych z żadnego innego przedziału rozmiarów, gatunku czy miejsca, liczba ta oznacza maksymalną liczbę posiłków, które można spożyć w ciągu jednego miesiąca.

	Length/ Longueur	15 6"	20 8"	25 10"	30 12"	35 14"	40 16"	45 18"	50 20"	55 22"	60 24"	65 26"	70 28"	75 30"	>75 cm >30"
<b>Emily Lake / Lac Emily</b>															
Sauger Twp./Canton de Sauger, Sturgeon Co./Cité de Sturgeon															
4537/7942															
Northern Pike <sup>5</sup> Brochet <sup>5</sup>								8							4
							8	4							0
Walleye <sup>5</sup> Doré <sup>5</sup>							8		4						
							4		0						

### Spożywanie ryb z więcej niż jednego przedziału rozmiarów, gatunku lub miejsca

Osoba, która spożywa ryby z więcej niż jednego przedziału rozmiarów, gatunku lub miejsca, musi zsumować ułamki swojej łącznej miesięcznej porcji z

każdego posiłku. Ułamek łącznej porcji miesięcznej z każdego posiłku spożytego w ciągu danego miesiąca jest podany poniżej. Łączna ilość ze wszystkich posiłków nie powinna być wyższa niż 1 (patrz str. 2 *Poradnika*).

Numer w Tabeli Spożycia	Wskazówki	Ułamek łącznej porcji miesięcznej
8	Spożycie do 8 posiłków miesięcznie	1/8
4	Spożycie do 4 posiłków miesięcznie	1/4
2	Spożycie do 2 posiłków miesięcznie	1/2
1	Spożycie do 1 posiłku miesięcznie	1
0	Nie spożywać	—

### Spożycie ryb nabytych w sklepie i ryb z połowów sportowych

Ryby nabyte w sprzedaży detalicznej są badane przez Canadian Food Inspection Agency (Kanadyjską Agencję Inspekcji Żywności), w celu sprawdzenia, czy odpowiadają one kanadyjskim normom. Większość z nich zawiera tylko niewielkie ilości szkodliwych substancji, ale jeśli ktoś regularnie spożywa ryby nabyte w sklepie to powinien ograniczyć spożycie ryb pochodzących z połowów sportowych. Konkretnie wskazówki znajdziecie Państwo na stronie 7 *Poradnika*.

### Po dodatkowe informacje można się zwrócić do:

Sport Fish Contaminant Monitoring Program  
 Ministry of the Environment  
 125 Resources Road  
 Etobicoke, ON M9P 3V6  
 Tel: 416-327-6816 or 1-800-820-2716  
 E-mail: sportfish@ene.gov.on.ca