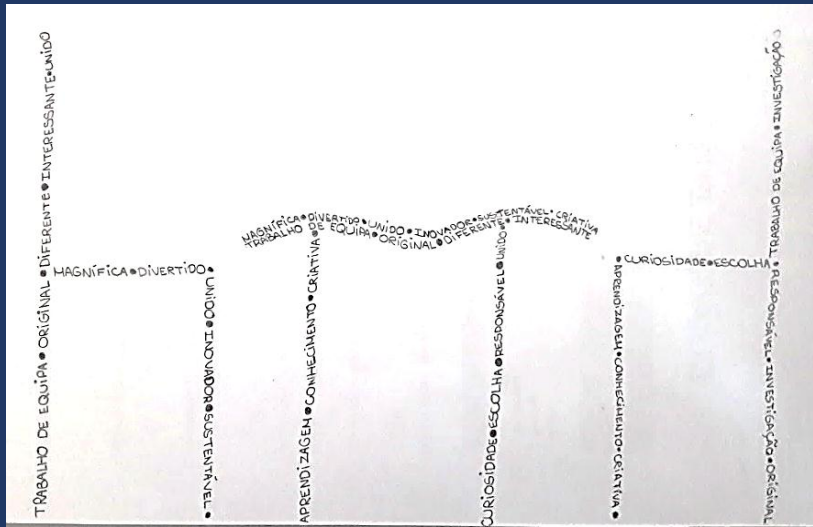


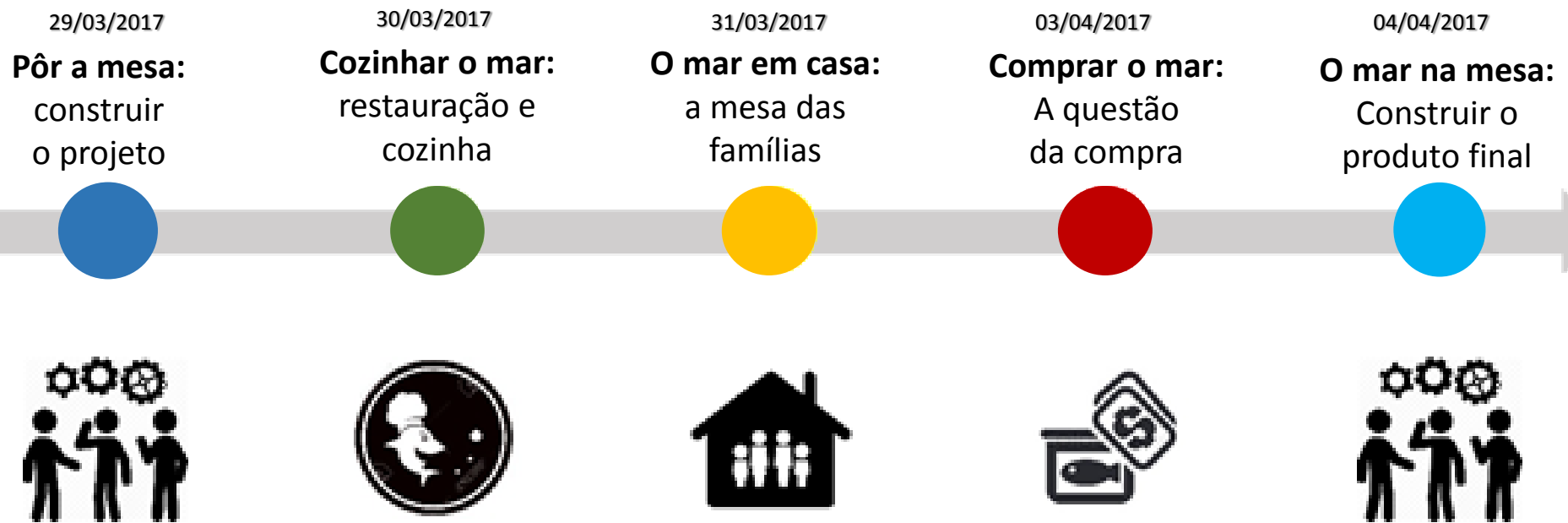
# MAR NA MESA

MAR À MESA NUMA PALAVRA



Precisamos do mar para viver.  
Precisamos de comer para viver.  
Mar na mesa: como comemos o mar?

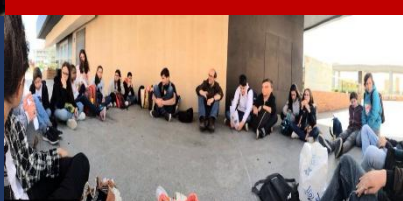
## PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO – A NOSSA SEMANA:



### Sabias que...

em todo o mundo, 3000 milhões de pessoas dependem do pescado como fonte principal de proteína?

Que opções existem para um consumo responsável de pescado?



Sugestões para um consumo responsável de pescado.

### SUGESTÕES

Escolher **pescado fresco**.

Preferir **pescado de mar** (selvagem) em vez de peixe de cativeiro (aquacultura).

Ter atenção ao **tamanho mínimo** do pescado (possibilidade de usar a régua "Let me grow!").

Comprar pescado de qualidade e **certificado** em locais de confiança, procurando saber a origem.

Comer **pescado nacional** (o mais próximo possível).

Saber qual a **arte de pesca** utilizada, evitando artes de pesca prejudiciais ao oceano como as redes de arrasto.

**Variar** o consumo de peixe, verificando se as espécies são recomendadas no cartão SOS Oceano.

Comprar **quantidades pequenas** e evitando produtos com muito plástico.

**PARTICIPANTES:** Carlota Cezerilo, Leonor Teixeira, Carolina Pereira, Maria Pereira, Beatriz Martinho, Lia Ceita, Elisa Cardoso, Francisco Miguel, Gonçalo Antunes, Rodrigo Freire, Sebastião Quintas, Carolina Coutinho, Carolina Abreu, Henrique Rodrigues, Gonçalo Freixo, João Couto, Francisco Salinas, Rodrigo Oliveira, João Monsanto, Luís Ferreira, Isabel Lacerda, Nuno Archer