



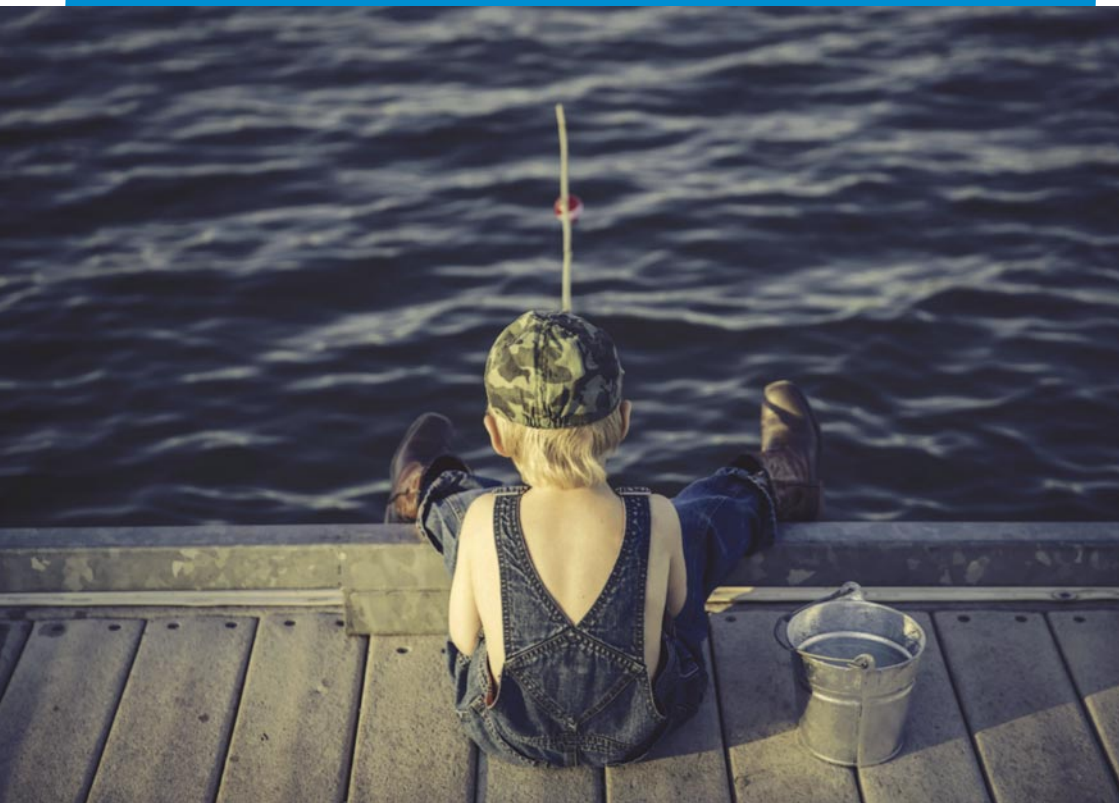
UNIUNEA EUROPEANĂ



POPAM 2014-2020



SUSȚINE INIȚIATIVA TA!



Pescuiți sustenabil și etic
pentru a avea pește,
hrană sănătoasă!



Pescuiți sustenabil și etic pentru a avea pește, hrană sănătoasă!

Mâncăm pește, suntem sănătoși!

Peștele este o sursă excelentă de proteine și nu este bogat în grăsimi saturate. În același timp, peștele este o sursă de acizi grași esențiali Omega 3, cu beneficii pentru organismul uman.

Cercetările efectuate în ultimii 20 de ani demonstrează că omega 3 scade riscul apariției bolilor cardiovasculare, aduce la normal valoarea trigliceridelor și, totodată, reduce tensiunea arterială.

Medicii cardiologi recomandă să mâncăm pește de cel puțin două ori pe săptămână, pentru a ne menține sănătoși.

Peștele este o hrană de calitate înaltă și parte a unei alimentații echilibrate, în majoritatea țărilor europene, de asemenea și în **nutriția copiilor**. Peștele ar trebui consumat în mod regulat, pentru că reprezintă o sursă valoroasă de **nutrienți**. Peștele este o sursă semnificativă de **iod**, care este esențial pentru **o bună funcționare a glandei tiroide**.



Beneficiile peștelui pentru adulți

Ca sport, pescuitul are beneficii medicale însemnate, având rolul de a elibera stresul acumulat din timpul muncii și de a forma armonios o legătură puternică între corp, minte și suflet. Practic, pescuitul te ajută să te cunoști pe tine însuși.

Pe lângă tonifierea musculaturii brațelor și corpului, practicarea pescuitului scade tensiunea arterială, accelerează circulația sângelui și oferă corpului un confort necesar.

1. Pescuitul vă menține în formă.

Cu toate că n-ar părea, totuși, pescuitul vă pune în mișcare majoritatea mușchilor. În primul rând, deplasarea către locul în care vreți să pescuiți vă va supune unei plimbări de 10-15 minute, pentru că niciodată locurile bune de pescuit nu vor fi la doi pași. În al doilea rând, căratul undițelor, ustensilelor de pescuit și a altor obiecte, vă vor pune la încercare rezistența umerilor și a brațelor. Iar în al treilea rând, în timp ce pescuiți și mai ales când prindeți ceva, este nevoie de o mișcare de tragere în sus a undiței și chiar mulinat în cazul lansetelor, ceea ce vor solicita mușchii și forța dumneavoastră. Iar în ultimele studii realizate, se spune că doar o singură oră de pescuit arde până la 200 de calorii.

2. Pescuitul sporește gradul de atenție și concentrare

Nu în zadar se spune că pescuitul este un hobby care presupune multă atenție și concentrare. Chiar și o secundă ar putea fi suficientă să ratați o captură de toată frumusețea, de aceea, mulți pescari preferă să meargă singuri la pescuit, deoarece nu vor ca atenția lor să fie perturbată.

3. Pescuitul te scapă de stres și anxietate.

40% dintre adulți își dau seama seara că sunt foarte tensionați, iar pentru a reduce tensiunea și stresul, pescuitul poate fi unul dintre cele mai bune remedii. Studiile arată, de asemenea, că pescuitul poate fi folosit ca terapie pentru a reduce simptomele stresului post-traumatic (PTSD). Potrivit studiilor, pescuitul ar putea duce la o reducere semnificativă a simptomelor de anxietate, depresie și stres somatice.

4. Petreci timp de calitate cu familia.

Pescuitul este o îndeletnicire transmisă prin generații, bunicii ducând nepoții la

pescuit și instruindu-i cum să pescuiască și ce momeală să folosească. Timpul petrecut cu familia promovează sentimentele de securitate și bunăstare, făcând pescuitul o activitate utilă de învățat și creează amintiri frumoase, care stăruie peste ani și ani.

5. Stimulează sistemul imunitar.

Vitamina D ajută organismul să reglementeze absorbția de calciu și fosfor, două minerale care îmbunătățesc funcția sistemului imunitar și ajută la apărarea împotriva bolilor. Cea mai bună sursă de vitamina D este o zi în aer liber sub soare, la pescuit.

Pește pentru copii sănătoși



Beneficiile peștelui pentru copii

Beneficiile consumului de pește sunt foarte numeroase și importante pentru sănătatea organismului uman. Studiile arată că o dietă bogată în pește ajută la menținerea sănătății inimii și a vaselor de sânge. Grăsimile omega 3 ajută inima să fie sănătoasă! Recomandarea specialiștilor este de a consuma pește de 2 ori pe săptămână. Este, de asemenea, vital pentru sugari și important pentru dezvoltarea lor. Uleiul de pește conține mulți acizi grași valoroși Omega-3 care sunt importanți

pentru dezvoltarea creierului și a celulelor nervoase. Obiceiurile alimentare sunt conturate la o etapă foarte fragedă a vieții. Prin urmare, este important să-i obișnuim pe copii cu mese sănătoase - și acest lucru presupune consumul de pește. Consumul de pește ajută sistemul imunitar al copiilor, îmbunătățește dezvoltarea cognitivă, îmbunătățește vederea, previne anumite boli de piele.

Necesarul de omega 3 este esențial pentru o bună dezvoltare a activității cerebrale, pentru activitatea oculară, dar și pentru sănătatea oaselor.

Uleiul de pește, administrat copiilor, diminuează durerile și inflamațiile dentare, susține dezvoltarea armonioasă a sistemului osos și efortul fizic. Copiii cărora li se administrează ulei de pește prezintă o evoluție semnificativă la nivelul activităților de învățare.

Pescuitul – remediu social

Pescuitul - perspectiva socială

Din perspectiva socială, pescuitul te dezvoltă ca om, pentru că îți oferă oportunitatea de a întâlni noi persoane, cu care să relaționezi și să interacționezi, să îți exteriorizezi sentimentele, emoțiile și trăirile. De asemenea, competiția în pescuit și schimbul de bune practici te pot ajuta în a atinge rezultate notabile în acest sport.

Stare bună de sănătate

Pescuitul, ca sport, are beneficii medicale enorme, el diminuează stresul acumulat din timpul perioadelor solicitante, formează armonios o legătură puternică corp, minte și suflet.

Respectând natura, protejăm viitorul!

Practic, te cunoști pe tine însuși. Pe lângă tonifierea musculaturii brațelor și corpului, practicarea pescuitului scade tensiunea arterială, accelerează circulația sângelui și oferă corpului un confort necesar.

Având în vedere toate beneficiile pescuitului și consumului de pește, avem obligația să învățăm atât adulții cât și copiii să pescuiască cu responsabilitate și să respecte natura. Pentru ca și generațiile viitoare să se bucure de toate aceste beneficii, pescuitul trebuie practicat respectând următoarele reguli: igienizarea locului de pescuit, eliberarea peștilor mici, reținerea peștilor în cantitățile permise de lege și nepracticarea braconajului.

Pescuiți sustenabil și etic pentru a avea pește, hrană sănătoasă!



Pescuiți sustenabil și etic pentru a avea pește, hrană sănătoasă!



Proiect co-finanțat din Măsura III.3 prin programul
Operațional pentru Pescuit și Afaceri Maritime 2014-2020

Prioritatea Uniunii Europene nr. 4: Creșterea gradului de
ocupare a forței de muncă și sporirea coeziunii teritoriale

Măsura III.3: Implementarea strategiilor de dezvoltare locală
Editorul materialului: Asociația Dumbrava Verde

Data publicării: august 2020

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu
poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României

<http://www.dumbravaverde.ro>