Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Ψάρι

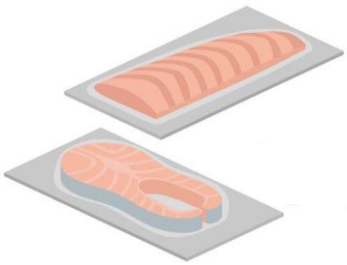
1 ***Δώστε προτεραιότητα σε φρέσκα ψάρια***

Ένας από τους παράγοντες ποιότητας ψαριών είναι η ***μέθοδος παραγωγής*** *που χρησιμοποιείται: άγρια ή εκτρεφόμενα ψάρια.*

Τα άγρια ψάρια *είναι μια καλύτερη διατροφική επιλογή λόγω της πιο ευνοϊκής σύνθεσης λιπαρών. Αν και, τα εκτρεφόμενα ψάρια είναι φθηνότερα και είναι επίσης μια υγιεινή και ασφαλής επιλογή.*

Πηγαίνετε στον ψαρά και ρωτήστε για τα ψάρια που παράγονται ή προέρχονται.

Τα φρέσκα ψάρια *έχουν υγρή, λαμπερή* ***επιδερμίδα*** *χωρίς αφύσικα χρώματα; φωτεινά, κυρτά μάτια;* ***και μια ευχάριστη, θαλασσινή μυρωδιά.***



2 ***Τα κατεψυγμένα ή συσκευασμένα ψάρια*** *μπορούν επίσης να είναι μια εναλλακτική πηγή ψαριών για κατανάλωση.*

Σε αυτή την περίπτωση, η μέθοδος παραγωγής πρέπει να αναφέρεται στη ετικέτα. Θυμηθείτε να δίνετε προτεραιότητα σε φρέσκα ψάρια.

3 *Τα* ***κονσερβοποιημένα ψάρια*** *είναι μια καλή πηγή ψαριών, ειδικά λιπαρών ψαριών. Όταν αγοράζουμε κονσερβοποιημένα ψάρια, πρέπει να επιλέγουμε εκείνα που είναι σε παρθένο ελαιόλαδο ή σε νερό.*