

ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ,  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

# ΝΑΙ ΣΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

✓ **κάνε ορθές επιλογές!**



## ✗ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- ✗ Ξιφίας
- ✗ Τόνος φρέσκος
- ✗ Τόνος κονσέρβα
- ✗ Κοκκινόψαρο
- ✗ Γαλέος
- ✗ Άλλα καρχαροειδή
- ✗ Πανγκάσιους
- ✗ Ωμά ψάρια
- ✗ Ωμά οστρακοειδή



## ΜΟΝΟ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Είδη ψαριών που δεν αναφέρονται ονομαστικά στον κατάλογο, μπορούν να καταναλώνονται περιστασιακά, έως 1 μερίδα μέχρι 150g τη βδομάδα



## ✓ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΤΕ

- ✓ Ποικιλία, "προτεινόμενων ειδών", κατά προτίμηση φρέσκων, με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα και χαμηλή περιεκτικότητα σε υδράργυρο
- ✓ Μέχρι 450g σύνολο τη βδομάδα μαγειρεμένων ψαριών, καταναμεμένα σε 2-3 μερίδες

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΨΑΡΙΩΝ

- |           |              |            |                         |
|-----------|--------------|------------|-------------------------|
| ✓ Σαρδέλα | ✓ Μπαρμπούνι | ✓ Πέστροφα | ✓ Στρείδι               |
| ✓ Γαύρος  | ✓ Γόπα       | ✓ Καλαμάρι | ✓ Γαρίδες               |
| ✓ Μαρίδα  | ✓ Γλώσσα     | ✓ Χταπόδι  | ✓ Μικρό<br>μπακαλιάρaki |
| ✓ Σολομός | ✓ Τσιπούρα   | ✓ Σουπιά   |                         |
| ✓ Αθερίνα | ✓ Λαβράκι    | ✓ Μύδι     |                         |

Η Ευρωπαϊκή έρευνα HBM4EU-MOM, με συμμετοχή εγκύων από Κύπρο, Ελλάδα, Ισπανία, Πορτογαλία και Ισλανδία, επιβεβαίωσε ότι το ψάρι μπορεί να καταναλώνεται με ασφάλεια στην εγκυμοσύνη και το θηλασμό, με κατάλληλες επιλογές.

## Γιατί είναι σημαντικό ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΨΑΡΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

- ♦ Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) έχει συσχετίσει την τακτική κατανάλωση ψαριών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, με ευεργετικά αποτελέσματα στη νευρολογική ανάπτυξη του εμβρύου
- ♦ Το ψάρι είναι η βασική πηγή των απαραίτητων για την υγεία ωμέγα-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μακράς αλυσίδας, που δεν μπορεί να συνθέσει το ανθρώπινο σώμα και πρέπει να λαμβάνονται με την τροφή
- ♦ Παρέχει ενέργεια, είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής αξίας και συμβάλλει στην πρόσληψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών για το παιδί και την μητέρα, όπως ιώδιο, σελήνιο, ασβέστιο και βιταμίνες A και D.



Το έργο HBM4EU έχει λάβει χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα Έρευνας και Καινοτομίας "Ορίζοντας 2020" της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της συμφωνίας Επιχορήγησης αρ. 733032, και πόρους της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Το Ευρωπαϊκό έργο HBM4EU-MOM εκπονήθηκε το 2020-2022 και συντονίστηκε από το Γενικό Χημείο του Κράτους  
Συντονίστρια έργου HBM4EU-MOM: Δρ. Ανδρομάχη Κατσονούρη-Σαζείδη  
Εργαστήριο Ανθρώπινης Βιοπαράκολουθησης & Ελέγχου Βιομηχανικών Ειδών Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας  
T: +357 22 805015 / E: akatsonouri@sgl.moh.gov.cy



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Γενικού Χημείου του Κράτους