



## Važno!

### HHRANITE SE ZDRAVO PRATEĆI SEZONALNOST RIBE

- U ribarnici ćete dobiti podatke kada je sezona za koju ribu i koja je najpogodnija za kupovinu u određeno doba godine
- Pridržavajući se sezonalnosti smanjujemo ugroženost ribljih vrsta
- Ribu i morske plodove trebali bi jesti što češće i tijekom cijele godine



Sadržaj ovog letka isključiva je odgovornost tvrtke Usluga d.o.o.  
za obavljanje komunalnih djelatnosti, Pazin



#### KONTAKT

Usluga d.o.o.  
za obavljanje komunalnih djelatnosti  
Šime Kurelića 22, Pazin 52000  
052/619-030  
[www.usluga-pazin.hr](http://www.usluga-pazin.hr)



## EU PROJEKT:

# „Adaptacija dijela poslovne građevine – uređenje ribarnice u Pazinu“



Izrada ovog letka sufinancirana je sredstvima Europske unije  
iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo

## EU PROJEKT:

# „Adaptacija dijela poslovne građevine – uređenje ribarnice u Pazinu“

Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo

Vrijednost projekta:

Ukupna vrijednost projekta:

46.152,93 EUR (347.739,25 HRK)

Javna potpora: 100% vrijednosti projekta

Iznos koji sufinancira EU:

39.229,99 EUR (295.578,36 HRK)

Iznos koji sufinancira RH:

6.922,94 EUR (52.160,89 HRK)

## OPĆI CILJ PROJEKTA:

- Uloga Dobrog ulova u ribarskoj zajednici, zdravoj prehrani i lokalnoj održivosti,
- Prednost kupnje i konzumacije proizvoda označenih zaštitnim znakom jedinstvenog vizualnog identiteta na proizvodima iz uvoza,
- Sezonalnost proizvoda ribarstva i akvakulture.

## PROJEKT OBUHVAĆA SLIJEDEĆE AKTIVNOSTI:

- adaptacija dijela poslovne građevine – uređenje ribarnice
- Promotivne aktivnosti vezane uz promociju predmeta potpore korištenjem jedinstvenog vizualnog identiteta ribarskog područja, lokalnih proizvođača, proizvoda i usluga u sektoru ribarstva,
- Izrada projektne dokumentacije.



## Dodite po svoju dozu zdravlja u ribarnicu!

- Lokalni i svježi proizvodi!
- Riba iz domaćeg jadranskog ulova!
- Riblji proizvodi, plodovi mora i riblje preradevine!



## Jeste li znali?

### RIBA JE JEDAN OD NAJZDRAVIJIH PROIZVODA!

- najvažniji izvor omega - 3 masnih kiselina (važne u zaštiti zdravlja srca, krvožilnog sustava i mozga)
- izvor vitamina A te vitamina B skupine poput vitamina B3, B6 i B12
- izvor vrijednih minerala poput željeza, cinka, selena i joda
- niskokalorična je i lako probavljiva namirnica



### PROIZVODI RIBARSTVA I DRUGI MORSKI ORGANIZMI ISTO SU VAŽNI I ZDRAVI DIO PREHRANE!

- Lignje su izvor proteina, a također sadrže omega-3 masne kiseline, bakar, cink, vitamin B i jod
- Dagnje sadrže selen, željezo, folnu kiselinu, cink, vitamin A, vitamini B skupine i jod
- Hobotnica sadrži puno vitamina B, kalij i selen te ima visoku razinu taurina i željeza
- Škampi, rakovi i kozice sadrže cink, jod, selen te imaju malo masnoća i kalorija
- Bakalar izvor omega-3 masne kiseline, vitamina A, D i B