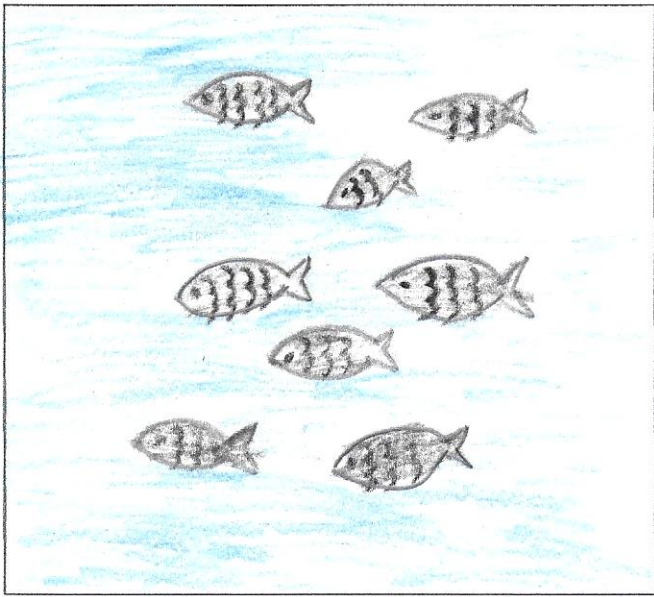
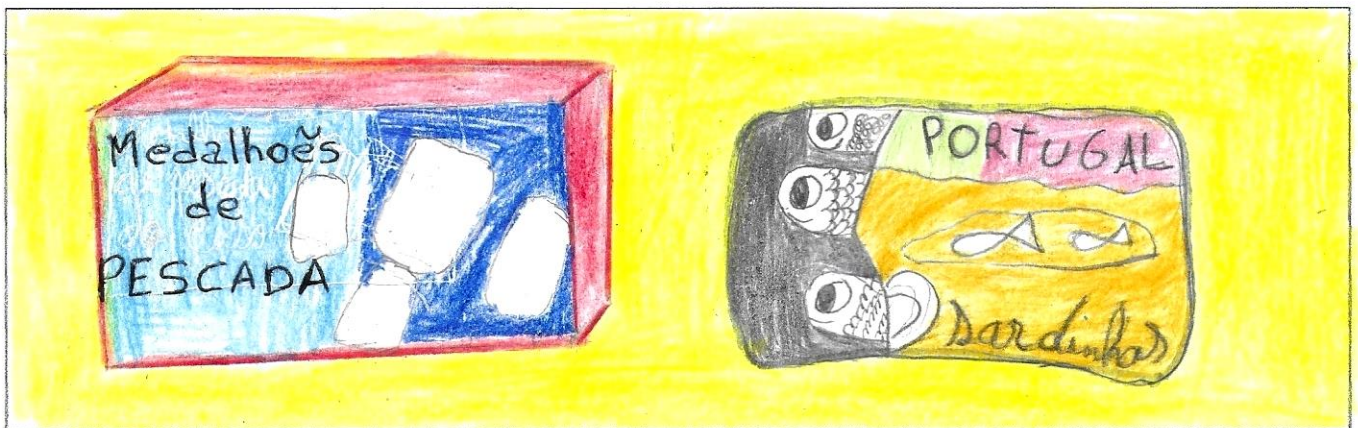


A viagem no oceano



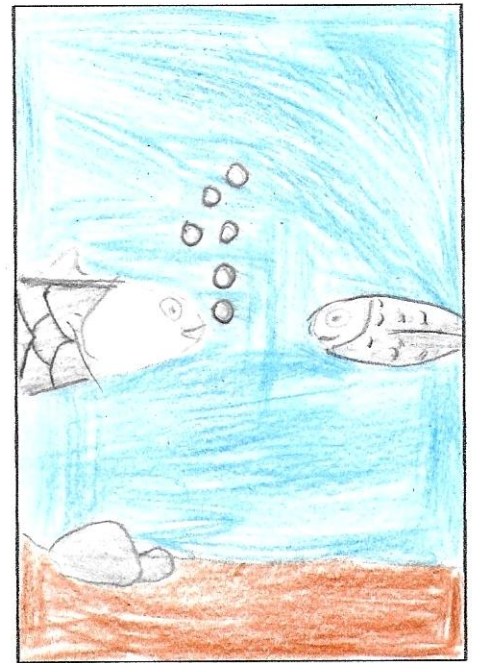
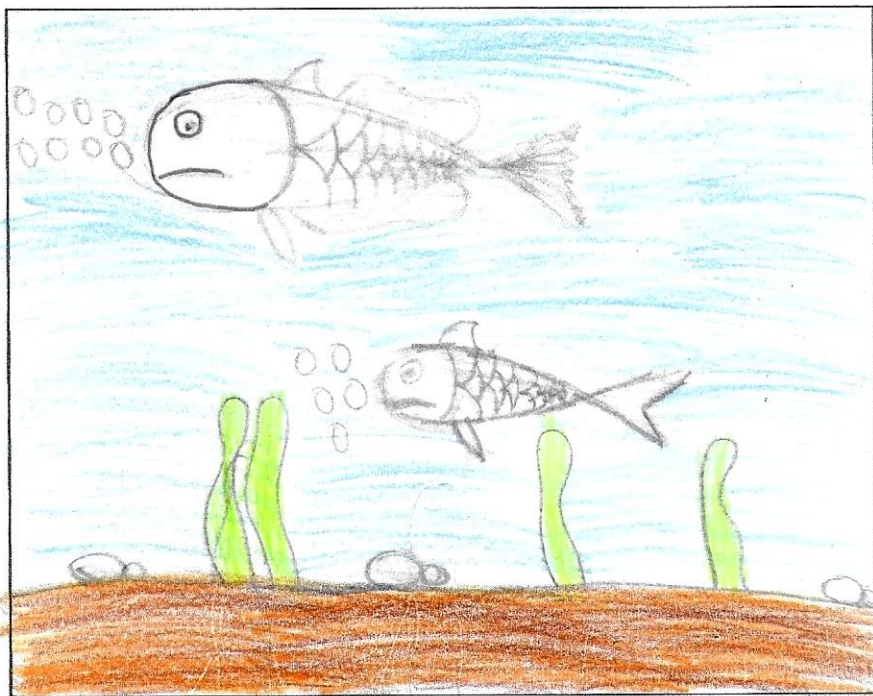
Sou a sardinha viva no oceano Atlântico, em grandes cardumes. Tenho as escamas prateadas e sou um peixe pequeno, medindo até 25 cm.

Olá, eu sou a pescada do oceano Pacífico. Sou um peixe cinza prateado com manchas pretas e posso atingir 90 cm de comprimento.



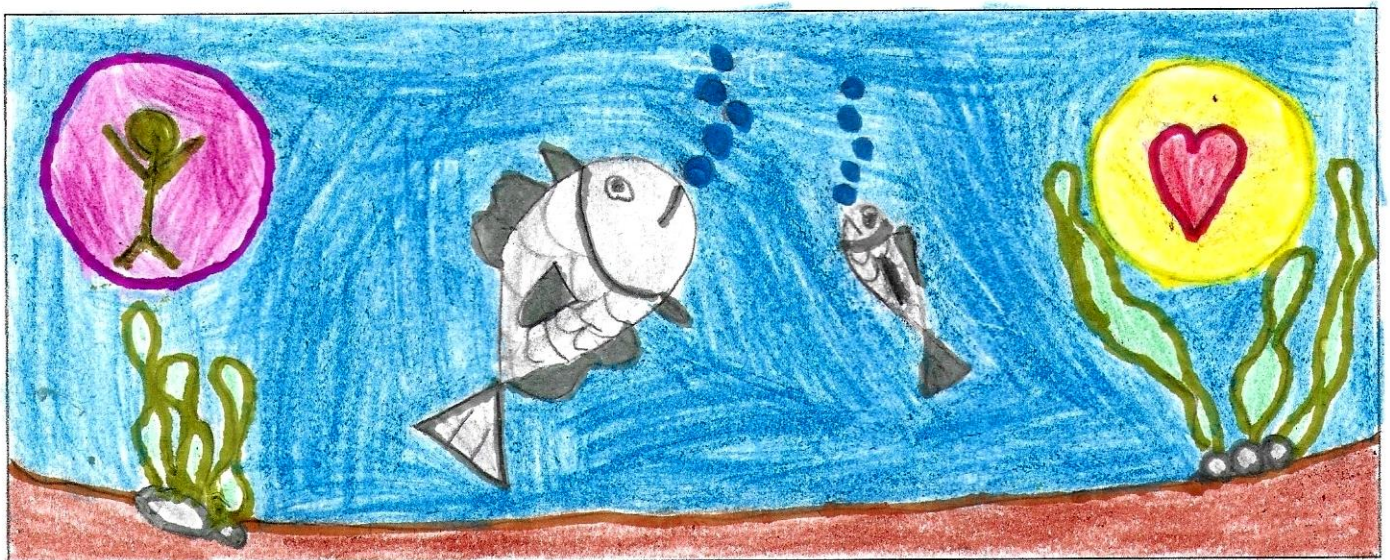
- Sou muito popular em Portugal. Posso ser vendida em latas, sardinha fresca ou congelada e em farinha de peixe. - disse a sardinha.

- Sou um dos peixes mais importantes da costa oeste dos Estados Unidos. A minha carne é de cor branca, com ligeiro sabor e com baixo teor de gordura. Posso ser vendida fresca ou congelada. - exclamou a pescada.



- gosto de comer crustáceos, minhocas e peixes. - afirmou a sardinha.
- O meu alimento principal é o plâncton marinho, que habita nas águas costeiras. - declarou a pescada.

A sardinha e a pescada encontraram-se no fundo do mar, devido às correntes marinhas.

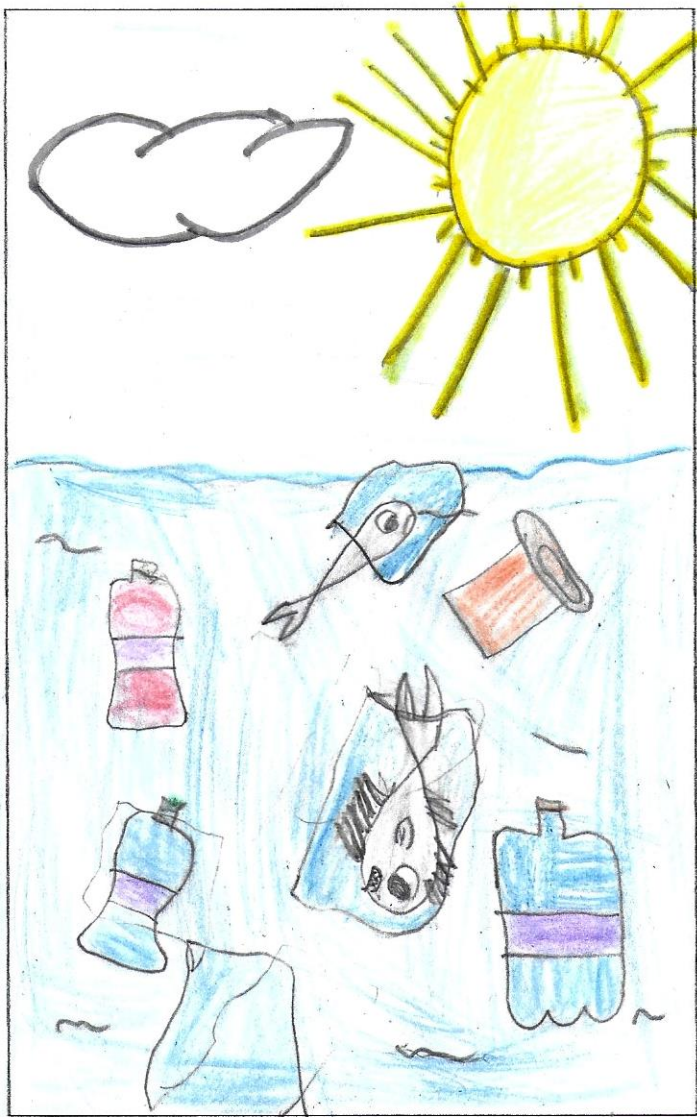
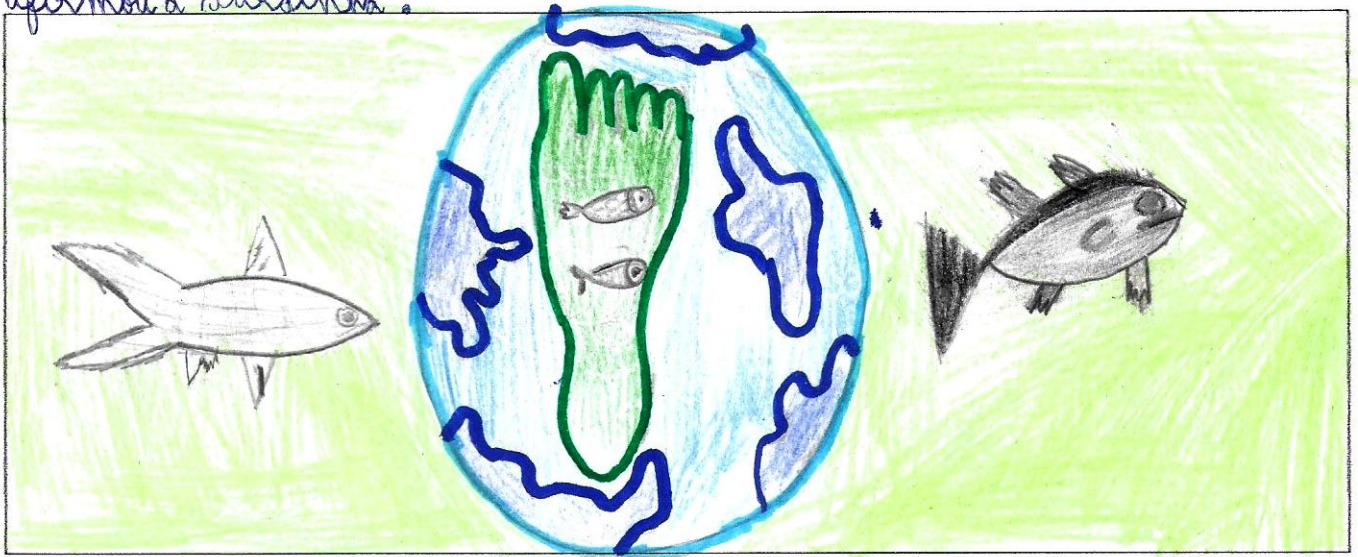


- O lobo amigo, pescada, sou riquíssima em ômega 3, previno doenças do coração e fortalece os ossos.
- Que maravilha! Eu também reforço a saúde dos ossos e dentes, promovo a produção de energia, evitando a renovação de fadiga. - informou a pescada.

- Somos tão bons para os humanos, mas eles esquecem-se que têm de reduzir a sua pegada ecológica e o consumo de energia. - de-clarou preocupada a pescada.

- É verdade! As pessoas devem comer peixe saudável e sustentável. -

afirmou a sardinha.



- Os plásticos que habitam e poluem os oceanos contribuem para destruir os nossos habitats, matam milhões de criaturas marinhas.

Vamos dar uns conselhos amigos: Consumam menos plástico e utilizem recipientes reutilizáveis.

Faça sempre a reciclagem nos ecopontos. Cuide das praias e deixe sempre o espaço limpo.

Contamos consigo para sermos...

**AMIGOS
DOS
OCEANOS**