

Mat från havet

Maten vi får från havet består till största delen av fisk. Men det finns mycket annat ätbart i våra hav som till exempel musslor, krabbor och havskräftor. En del av havets alger går också att äta och är vanlig mat i till exempel Japan. I framtiden kommer vi kanske att lära oss äta fler produkter från havet.

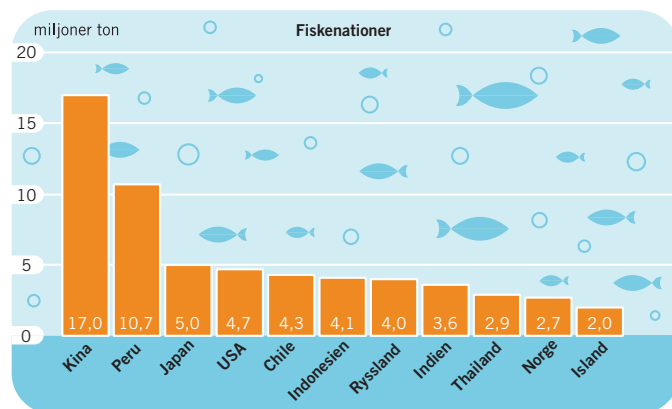
Fisk är nyttig mat!

Att fisk är nyttig mat har du säkert hört många gånger. Fisk innehåller viktiga vitaminer och mineraler. Även det fett som finns i fisk har visat sig vara nyttigt. Det innehåller så kallade omättade fettsyror som är bra för hjärta och blodkärl. Människor som äter fisk ofta blir mera sällan sjuka i hjärt- och kärlsjukdomar.

Men viktigare är kanske att fisk till största delen består av proteiner. De behövs för att människokroppen ska fungera.

Hur mycket fisk man äter beror på var i världen man bor. I länder som ligger vid havet äter man förstås mest fisk, som i Norge, Island och Japan.

Visste du att ...
En japan äter i genomsnitt 100 kg fisk under ett år. Svensken äter i genomsnitt 15 kg.



Världens största fiske- nationer. Räknat per innevånare fiskar islän- ningarna mest!



Ett ryskt fartyg tömmer sitt väldiga lastrum på frusen fisk.

Var fiskar man?

Ungefär 90 procent av allt fiske sker i havet. Nästan all fisk lever i grundhavet (shelfen) strax utanför kontinenterna. Grundhavet ligger oftast innanför något lands gränser, och då får bara det landet fiska där. Men det finns också några områden där grundhavet inte tillhör något land. Där har fiskare från alla länder rätt att fiska.

I vissa havsområden finns det speciellt mycket fisk. Det beror på strömmar som för upp näringsrikt bottenvatten till ytan. Då trivs små alger som kallas för växtplankton. De förökar sig och växer till. Dessa växtplankton äts sedan av små kräftdjur, som i sin tur äts av mindre fiskar, som i sin tur äts av större fiskar. Havet blir rikt på både små och stora fiskarter. Sådana fiskrika hav är till exempel norra Atlanten kring Island och utanför Nordnorges kust, Stilla havet utanför Sydamerikas kust och havet utanför Japan.



Världens fiskeområden.

Mat från havet ..

Hjälpmedel: Atlas

Fiska kan man göra både i salt och sött vatten. De största fiskefångsterna tas ur haven och är av stor betydelse för livsmedelsförsörjningen i många länder. Förutom fisk fångas skaldjur och även en del alger tas tillvara. En viktig förutsättning för att ett land ska kunna bedriva ett betydande fiske är naturligtvis att landet ligger vid kusten eller har stora sjöar.

1. Vilka länder i världen gränsar inte till något hav eller stor sjö?

- a) I Nordamerika _____
- b) I Sydamerika _____
- c) I Europa _____
- d) I Afrika _____
- e) I Asien _____
- f) I Oceanien _____

2. Para ihop land med havsprodukt så som du tror de bäst hör ihop.

- a) Finland Gädda
- b) Island Alger
- c) Thailand Mujka
- d) Sverige Torsk
- e) Japan Lax
- f) Canada Ostron
- g) Frankrike Bläckfisk

3. Maträtter med råvaror från havet är populära. Vad gillar du mest om du får välja?



Hjälpmedel: Atlas

1. I tabellen ser du vilka länder som tar de största fiskefångsterna på världshaven. Markera länderna på kartan.
2. Gör ett stapeldiagram över de fem länder som fångar allra mest. Börja med det land som fångar mest och fortsätt i ordning neråt.

Land	Fiskefångst i ton
a) Chile	5 324 800
b) Indien	5 352 300
c) Indonesien	4 797 000
d) Japan	5 937 400
e) Kina	41 512 700
f) Norge	3 086 100
g) Peru	8 437 600
h) Ryssland	4 209 800
i) Thailand	3 607 700
j) USA	5 228 300

