

Esempi di pasti

Polpette di pesce in salsa rossa con piselli o **hamburger** di pesce

Bastoncini di pesce impanati (al forno)

Risotto al merluzzo (a volte si può usare l'orzo al posto del riso)

Crema di tonno e merluzzo lessato

Acciughe o sardine fritte "chips di pesce"

Pasta con tonno e ricotta (formaggio fresco)

Calamari fritti (anelli), risotto o brodetto di calamari, seppie...

Sarde con polenta (**brodetto** di sarde o altro pesce)

Strudel di pesce e verdure

Salsa di acciughe o sardine con pasta (filetti di pesce, cipolla, aglio, pomodoro, prezzemolo, sedano rapa, finocchio, fave...)



Il pesce in una dieta equilibrata



Contatti:

Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Servizio per la sanità pubblica e la promozione della salute
Dipartimento per la promozione di stili di vita sani

☎ 052 529 022 / 099 3804545

✉ savjetovaliste@zzjziz.hr

📱 Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ

📷 savjetovalistezaprehranu



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO ISTARSKÉ ŽUPANIJE-
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ
PUBBLICA DELLA REGIONE
ISTRIANA



GRAD NOVIGRAD-CITTANOVA
CITTÀ DI NOVIGRAD-CITTANOVA

L'importanza del consumo di pesce nella vita di tutti i giorni

Progetto FLAG "Dal mare al piatto - Attività didattiche ed equipaggiamento delle cucine delle scuole dell'infanzia"



Unione europea

La realizzazione di quest'opuscolo è stata cofinanziata dall'Unione europea dal Fondo europeo per gli affari marittimi e la pesca



Il contenuto di quest'opuscolo è di esclusiva responsabilità dell'Istituto formativo per la sanità pubblica della Regione Istriana

Fonte importante di

proteine,
grassi,
sostanze minerali,
vitamine

La composizione nutrizionale dipende da

specie,
età,
dimensione,
sesso,
maturità sessuale,
tempo di deposizione delle uova,
alimentazione,
area di pesca,
periodo di pesca

Migliore composizione nutrizionale

rispetto alla carne di animali a sangue caldo

Valore energetico

da 70 a 250 kcal/100g

(dipende dal rapporto di acqua (60-80%), ovvero di grasso)

Il pesce è una fonte ricca di iodio e ferro, minerali necessari per un sano sviluppo del cervello durante la crescita.

Il pesce azzurro è una delle migliori fonti di acidi grassi omega-3, molto importanti per il corpo e il cervello. I frutti di mare e il pesce bianco sono una migliore fonte di iodio, il quale svolge un ruolo molto importante nella regolazione del lavoro della tiroide e nella sintesi dei suoi ormoni ed influisce inoltre sull'uso efficiente dell'energia.

Il pesce azzurro immagazzina il grasso nelle cellule adipose di tutto il corpo ed il pesce bianco nel fegato e, in misura minore, nella cavità addominale.

Il pesce bianco ha un basso contenuto di grassi, soprattutto nella carne, di circa l'1%, mentre il pesce azzurro ne contiene dal 5 al 10% (a volte di più).

Pertanto, si ritiene che, a causa del contenuto più elevato di acidi grassi desiderabili, il pesce azzurro offra maggiori benefici per la salute rispetto al pesce bianco.

Il metodo di cottura del pesce influisce sul livello di acidi grassi omega-3 essenziali.

La maggior parte degli acidi grassi omega-3 nel pesce viene distrutta dalla conservazione mentre la preparazione a temperature più elevate, come la frittura, può scomporre o ossidare gli acidi grassi omega-3.

La forma più adatta di trattamento termico del pesce è la cottura in forno e la cottura a vapore per preservare gli acidi grassi omega-3.



Se mangi pesce...

... migliorerai la memoria e la concentrazione, passerai meno tempo a studiare	... la tua vista sarà perfetta e i tuoi occhi meno stanchi	... il tuo cuore ti sarà grato e avrai più energia per le attività quotidiane
... avrai meno brufoli e acne sul viso	... le tue articolazioni e le ossa saranno pronte per tutti gli sforzi sportivi	... le tue unghie saranno più forti e i capelli più lucenti
... soffrirai meno di raffreddore	... soffrirai meno di allergie e asma	... sarai di ottimo umore

La ricerca scientifica ha dimostrato che è necessario offrire lo stesso alimento a un bambino da 8 a 15 volte affinché finalmente lo accetti (abbi pazienza).

Non imporre la tua opinione e il tuo atteggiamento al bambino riguardo al cibo (rimani neutrale).

