

# EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo





Mangiare  
è una necessità.  
Mangiare intelligentemente  
è un'arte.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

# IL PESCE

EDUCAZIONE  
ALIMENTARE  
IN PILLOLE



# I BENEFICI del PESCE

Il PESCE, nella nostra dieta alimentare, è **importante** perché:

- fornisce **PROTEINE** (più **digeribili** rispetto a quelle delle carni dei mammiferi) che contengono tutti gli **aminoacidi essenziali** per il buon funzionamento del nostro organismo;
- è ricco di **acidi grassi OMEGA 3**, ottimi **alleati** per il nostro **cuore**;
- costituisce una buona **riserva** di **sali minerali**, quali il **FOSFORO** (**amico** della nostra **memoria**), il **CALCIO** (**previene** le **malattie** delle **ossa**) e lo **IODIO** (**importantissimo** per la **salute** della ghiandola **tiroide**);
- è fonte di **VITAMINA A**, che fa bene alla **vista**, come anche alle **cellule** della nostra **pelle**, e di **VITAMINA D**, indispensabile per **rafforzare** il nostro **sistema scheletrico**.

# IL PESCE: AMICO del BUONUMORE!

SEI DI CATTIVO UMORE?  
MANGIA PESCE!

Gli acidi grassi Omega 3, contenuti in questo alimento, favoriscono, nell'organismo, il rilascio di serotonina e dopamina, i cosiddetti **ORMONI** della **FELICITA'**.



# IL PESCE NON MI PIACE!

RAGAZZI!!!

Date le sue proprietà nutrizionali, sarebbe preferibile **consumare**, durante l'arco della **settimana, TRE porzioni di pesce.**

## IL PESCE NON TI PIACE?

Ecco alcuni **consigli** e delle golose **ricette** per imparare ad apprezzare questo alimento:

- acquista **prodotti ittici dal sapore** particolarmente **delicato** (ad es. branzino, nasello, sogliola, platessa, ricciola, merluzzo);
- improvvisati "Chef" e prova a **realizzare**, con l'aiuto di un adulto, una **ricetta** che potrebbe conquistare il tuo palato;



**- FUSILLI CON SALMONE E BROCCOLI**

***INGREDIENTI per 4 persone:***

- 320 g di Fusilli;*
- 300 g di Salmone Fresco;*
- 300 g di Broccoli;*
- Olio extra vergine di oliva q.b.;*
- Sale fino q.b.;*

***PREPARAZIONE***

*Tagliamo a dadini il salmone; sbollentiamo i broccoli in acqua bollente salata per circa 8-10 minuti; in una padella, facciamo saltare, per qualche minuto, le nostre verdure, ben scolate, il salmone e dell'olio EVO; nel frattempo, nella stessa acqua dei broccoli, buttiamo la pasta e facciamola cuocere; una volta pronta, uniamo tutti i nostri ingredienti e serviamo.*



- **FILETTI DI PESCE FRESCO AL CARTOCCIO**

***INGREDIENTI per 4 persone:***

- 4 Filetti di Pesce Fresco (a vostra scelta);
- 8-10 Pomodorini, tagliati a quarti;
- 15 Olive, tagliate a pezzi;
- 4 Patate, tagliate a rondelle sottili;
- Olio extra vergine di oliva q.b.;
- Sale fino q.b.;

***PREPARAZIONE***

*Adagiamo i filetti di pesce, ben puliti, nella carta da forno e ricopriamoli con le patate, i pomodorini e le olive; condiamo con dell'olio EVO e del sale; chiudiamo i cartocci e riponiamoli in una teglia; cuociamo il pesce in forno preriscaldato a 180° gradi per circa 25 minuti.*



# MANGIA PESCE RESPONSABILMENTE!

La **PESCA eccessiva** rappresenta uno dei **pericoli più gravi** per i nostri mari.

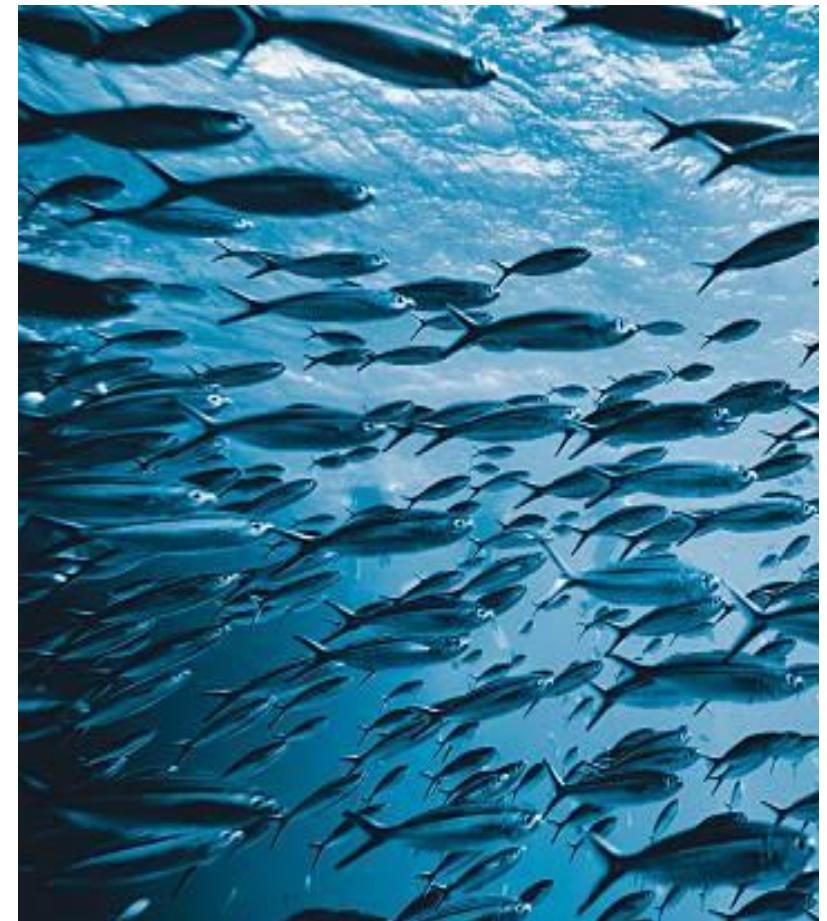
Circa il **30%** della **fauna ittica** del nostro Pianeta risulta **sovrasfruttato**.

La drammatica riduzione delle popolazioni marine è una minaccia che si può combattere modificando le nostre abitudini alimentari.

Quindi, **consumare pesce responsabilmente** è fondamentale per **prevenire lo spopolamento** dei nostri mari, **tutelando**, così, la **biodiversità marina**.

## UN CONSIGLIO?

Scegliete, ad esempio, **specie meno conosciute**, come la palamita, il sugarello o lo sgombro: un piccolo passo per evitare la scomparsa di pesci più richiesti come il merluzzo, la sogliola o il branzino.



# Grazie

