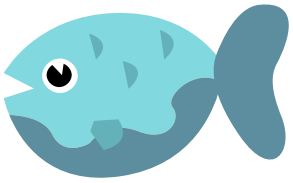
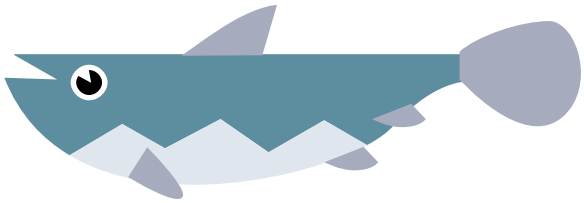
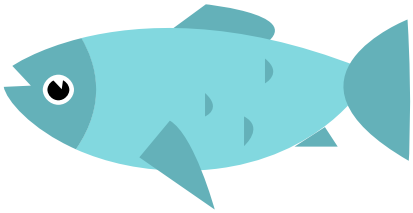
# IL PESCE UN MARE DI BENE

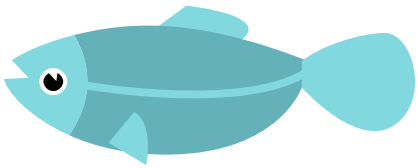


L'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata per **la promozione e la prevenzione della salute** di ogni individuo è un concetto ormai indiscusso ed il pesce da sempre rappresenta un tassello fondamentale poichè si caratterizza per un **elevato valore nutrizionale** associato ad una notevole digeribilità.
Il pesce contiene proteine in quantità non lontane da quelle della carne e altamente digeribili, indicate anche in situazioni particolari, non solo del bambino ma anche dell'adulto e dell'anziano.

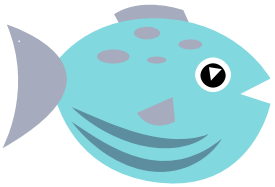


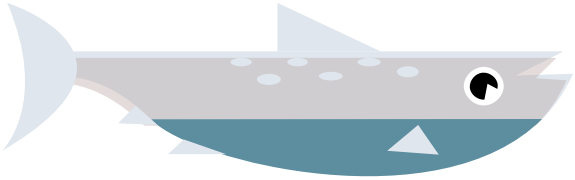
Le virtù benefiche del pesce sono legate specialmente ai grassi che contiene; più che la quantità, dei grassi è importante soprattutto la qualità e questa nel pesce è davvero ottima. I grassi più rappresentati nel pesce, rispetto agli altri cibi animali, sono **i famosi e tanto salutari omega 3** che sono più abbondanti nelle specie che vengono definite **"pesce azzurro".**





Il pesce è anche una **buona fonte di sali minerali e di vitamine**: contiene sodio in piccole quantità, e poi fosforo, calcio, magnesio, selenio, zinco, ferro, rame e iodio, mentre le vitamine sono ben rappresentate con la vitamina A, la D e la E; il pesce bianco ha anche buone quantità di vitamine del gruppo B.
La ridotta quantità di tessuto connettivo determina, inoltre, una elevata digeribilità.





Il pesce è un ottimo alimento che andrebbe **consumato almeno 3-4 volte a settimana** ma molto spesso viene rifiutato dai bambini. Proprio per incentivarne il consumo, viene proposto il progetto "Il pesce un mare di bene" che prevede in alcuni giorni l'utilizzo di pesce fresco nella mensa scolastica. Si tratta di **pesce del nostro territorio soprattutto "pesce azzurro".**

testi: Paola Battisodo - Dietista / grafica: Romina Aguzzi - CeSDE

WEPESARO
#alimentazionesana

Comune di Pesaro
Assessorato alla Crescita
Servizi Educativi

In collaborazione con
Gemeaz elior