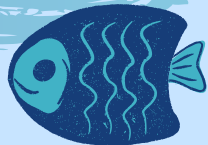


PESCADO NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL



Você sabia que **o peixe é um alimento essencial na composição da nossa dieta**, principalmente na dieta das crianças? Infelizmente, no Brasil o consumo de peixe não é tão comum como o arroz com feijão.

Nutrientes como **iodo, ácidos graxos e ômega 3** são importantes para o desenvolvimento do sistema nervoso central e cognitivo das crianças, alguns compostos como o **cálcio, fosforo e zinco** fortalecem os dentes, ossos e auxiliam no funcionamento muscular.

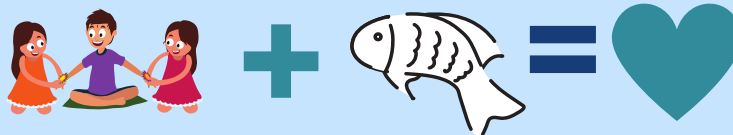
PREVENÇÃO DE DOENÇAS



Previnem doenças crônicas, como obesidade e hipertensão. O peixe pode ser introduzido na alimentação da criança a partir dos seis meses de idade, por meio de papas salgadas.

Além de todos os benefícios, o peixe é um alimento rico em **vitamina D, A, B12**, entre outros, que auxiliam no combate de algumas doenças crônicas.

De acordo com a Coordenação Geral de Alimentação, do Ministério da Saúde, “os peixes são alimentos essenciais na elaboração do prato da criança, o recomendado são duas porções de carne por dia na dieta”.

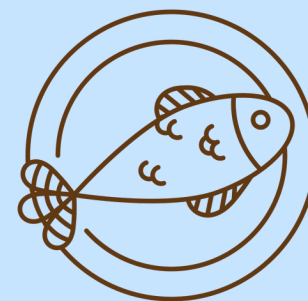
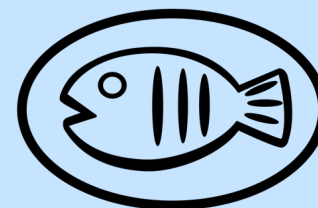


A melhor maneira de inserir os peixes na dieta das crianças é **oferecer diferentes espécies e formas de preparo**. A ideia é estimular o consumo e oferecer uma **gama de sabores**.

Bacalhau, corvina, cação, carpa e dourado são exemplos de peixes que apresentam menor teor de gordura em sua composição e são ótimas fontes de ômega 3.

Apresentam uma **textura macia, que permite que seja facilmente mastigado**, o que ajuda no processo digestivo e **evita transtornos como a azia, má digestão ou sonolência** após a refeição.

A forma de preparo é o que torna o peixe ainda mais saudável e atrativo para os pequenos.



Caso a criança seja muito pequena, é necessário, triturar, desfiar, cortar ou fazer papinhas.

Pais e responsáveis devem redobrar os cuidados com as espinhas do peixe. É importante retirá-las antes de oferecer à criança para evitar acidentes.

ARMAZENAGEM + MANTER A QUALIDADE:

1- Congelamento por contato ou por meios de placas: **coloque o pescado em contato com as placas do congelador;**

2- Em casos de embalagens com **água junto ao pescado, desconfie,** pois pode ser um indicativo de descongelamento e mal armazenamento;

3- Na hora da compra, verifique se o peixe tem **consistência firme, odor e cor característicos;**

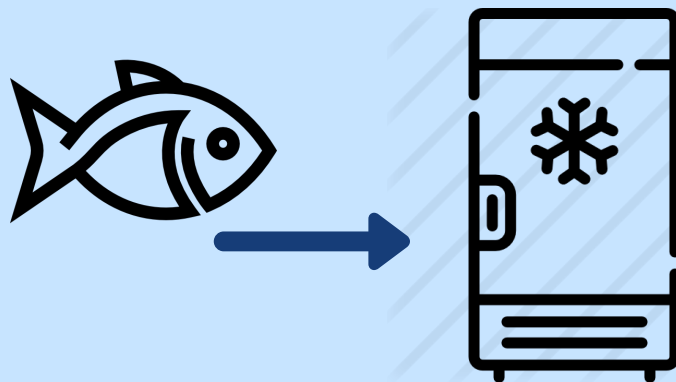


4- Armazenar à uma temperatura mínima de 0°C, em refrigeração ou freezer. **OBS.:** Você encontra na embalagem do produto, algumas dicas de armazenamento indicado pelo fabricante;

5- Retire todos os pescados congelados que já estavam armazenados e **coloque-os por cima dos que acabaram de chegar;**

6- Identifique com etiquetas cada um dos pescados, pelo seu **tipo e data de vencimento;**

7- E lembre-se: **em hipótese alguma coloque junto ou próximo de produtos de limpeza, produtos químicos, de higiene,** evitando sempre a contaminação do pescado.



7º A matutino

Daniella Mendes Silva **RA: 1792380**

Gabriella Arelló Anjula **RA: 1809358**

Julio César Gomes **RA: 1677053**

