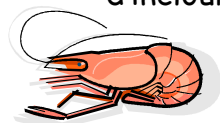


Hem d'insistir en el peix...



Cal que no ens relaxem amb el consum de peix dels nens i els adolescents.

Des del menjador escolar veiem que repunta el rebuig als plats de peix. Nosaltres mirem de proposar sovint els plats de peix que tenen més èxit (p. e., el peix a la molinera amb trufes al forn) i d'incloure un altre plat que inclogui peix/marisc setmanalment.



Potser caldrà que des de casa insistim en aquest sentit, perquè nutricionalment no tenim substitut per al peix.



Recordem de presentar-lo en filets sense espines per facilitar-los la feina, de variar les presentacions: podem oferir un peix fregit o arrebossat, els el podem proposar amb una mica de salsa (maionesa casolana o beixamel), o preparar el peix/marisc amb arròs o amb pastes, o amb una guarnició divertida, de manera que se'ls faci més fàcil de menjar.



Els darrers treballs científics publicats apunten que el consum de peix afavoreix el rendiment cognitiu de nens i adolescents.

