

Nº1

# El peix en l'alimentació infantil

10  
com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

3

Prevenir la obesidad infantil

## Atenció, famílies!

Estremem una nova secció pensada especialment per a vosaltres.

Des de CAPRABO **sabem com és d'important per a tu l'alimentació i la salut dels teus**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai per aclarir els dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família i... això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de la casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



Gaudeix  
d'aquesta aventura  
en família!

### La importància del peix

Una dieta sana i equilibrada, que reporti efectes positius sobre la salut, requereix una gran varietat d'aliments, entre ells el peix.

Sigui blau o blanc, congelat o en conserva, el peix ofereix beneficis a l'alimentació de tota la família per la seva aportació de proteïnes d'alt valor biològic, greixos cardiosaludables i el contingut vitamínic i mineral.

**Per introduir el peix a partir dels 6 mesos**, s'aconsella començar per peixos blancs (lluç, llenguado, bacallà, palaia, llobarro, llucet, gall...), ja que el seu gust és més suau. Cal triar els talls que no tinguin espines i anar augmentant la quantitat i la varietat fins que comenci l'escola, moment en què les racions poden ser de fins a 100-120 grams.

Es recomana consumir almenys de **2 a 4 racions per setmana**, i que una d'elles sigui peix blau (tonyina, sardina, anxoves...).

### Per què el peix és sa?

És un **aliment molt nutritiu** i recomanable per a totes les edats, pel seu contingut relativament **baix en calories**. **Es digereix fàcilment i conté tots els aminoàcids essencials i els nutrients implicats en el creixement i el desenvolupament:**

- àcids grassos omega-3
- vitamines del grup B
- vitamines A, D i E
- fòsfor (ossos i dents)
- ferro (marisc)
- proteïnes
- calci
- zinc
- iode





## Amb diferents tècniques de cuinat, triomfaràs gràcies als deliciosos sabors del mar.

### A la sal

Preserva els sabors i suc, i redueix la pèrdua d'humitat. A més, hi poden participar els menuts cobrint el peix amb la sal!

### A la planxa

Greixada i molt calenta, és el mètode ideal per a tots els peixos que es venen a filets o medallons.

### Al forn

Es requereix més temps, però la tècnica és perfecta per a les peces més grans.

### A la papillota

Quan s'embolica amb paper d'alumini, el peix es cou amb el seu propi suc.

### Al vapor

No necessita greix extra per coure's. Digestió lleugera, tot mantenint les propietats nutritives.

### Al buit

Pots tenir el peix ja assaonat i envasat al buit, i fer-lo al bany maria, al vapor o al microones.

### Al wok

És una cocció ràpida a altes temperatures, que atorga al peix una textura cruixent.

### Al microones

Per a talls petits de peix. És una opció ràpida, conserva les propietats i ens ajuda a estalviar energia.

## I si encara no volem menjar peix?

**S**i això no és suficient, sempre podràs preparar guarnicions que donin alegria al plat o salses que, a més d'alegrar la vista, faran que el gust del peix sigui més agradable sense camuflar-lo del tot.

Una altra solució molt eficaç és incloure el peix als plats preferits del menú.

Les parts amb menys espines són les supremes, els lloms i la ventresca. Demana-les a la peixateria, te les prepararem al teu gust.



Alguns peixos es poden menjar amb espines, com és el cas d'espècies petites o enllaunades (sardines i anxoves). Són una font alimentària de calci.



Prova aquesta recepta original amb peix per a tota la família.



Extreu de la revista les pàgines següents i comparteix-les amb els més petits.



# ANEM DE PESCA!

## Cuidar l'oceà

És important cuidar l'oceà per no provocar danys al medi ambient.

Podem fer-ho mitjançant la pesca sostenible que consisteix en:



Deixar prou peixos al mar perquè es reproduixin.



Utilitzar mètodes de pesca que no malmetin el fons marí i les espècies que viuen al mar.



Cada peix ha de créixer suficientment abans de pescar-lo.



Complir totes les normes que ens ajuden a pescar de manera respectuosa amb la natura.

## Hola! Em dic Loy

Des de molt petita m'encanta visitar el mar i conèixer totes les seves espècies.

## Jo soc Tix!

Tenir cura dels mars és molt important. Saps que tu també hi pots aportar el teu granet de sorra?



Acompaña'ns en aquesta aventura per descobrir tots els secrets sobre la pesca sostenible!

# SABIES QUE...?

Sabies que al mar podem trobar moltes espècies diferents de peix i marisc?

Aquestes són algunes de les curiositats sobre les espècies que més consumim. Conèixer-les et convertirà en tot un expert sobre el fons marí.



1

## LES SARDINES

Formen bancs de peixos que es mouen junts. Utilitzen aquest mètode per defensar-se dels peixos més grans.



2

## LA TONYINA

És una de les espècies que s'està pescant de forma abusiva. En els darrers anys, la població adulta ha disminuït un 80% al mar.



3

## EL LENGUADO

Quan se sent en perill, el lenguado mou les aletes per enterrar-se a la sorra.



4

## EL BACALLÀ

Pot arribar als 100 kg de pes i viure fins a 20 anys.



5

## L'ANFÓS

Neix com a mascle o femella, però pot canviar de sexe durant la seva vida. Això significa que és una espècie hermafrodita.



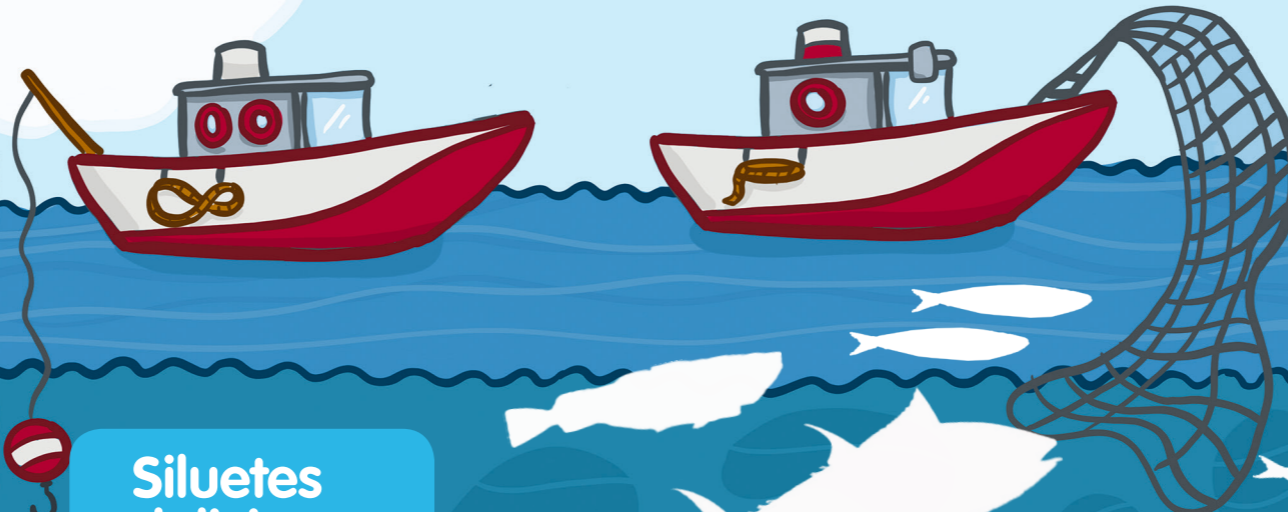
6

## EL LLUÇ

Hi ha molts tipus de lluç (argentí, xilè, del Senegal...) però el més conegut és l'europeu comú.

## Pesca les diferències

Troba les 6 diferències entre els dos vaixells.



## Siluetes delicioses

Saps quines espècies són?

Observa bé les siluetes... mira el "Sabies que..." i escriu el número que pertany a cada una.

Hi ha peixos de moltes formes i sabors i tots estan boníssims!  
El peix conté una gran varietat de vitamines i minerals que contribueixen al fet que el nostre cos funcioni correctament.

## Escull mut

En aquest escull, unes quantes espècies han perdut el nom...

Pots ajudar-les? Uneix amb fletxes cada nom amb el seu animal!

PASSATEMPS

# COM PEIX A L'AIGUA



# MANUALITATS IA PESCAR!

La pesca amb canya és un dels mètodes més sostenibles. Construeix el teu joc de pesca i passa una bona estona amb amics i família.

## Materials

Cartolina o cartró reciclats

Barra d'enganxar o goma d'enganxar casolana\*

Retoladors, pintura i pinzell

Tisores

Volanderes de metall (o fragments de metall petit)

Un imant

Un pal

Fil

\*Navega per internet i aprèn a fabricar la teva goma d'enganxar!

Utilitza cartró o cartolina per dibuixar peixos de diferents espècies, mides i colors. **Reutilitza!**

Fes servir pintures o retoladors per fer detalls.

Enganxa les volanderes al cos dels peixos.

A la part de sota, **escriu el nom** de l'espècie.

Per construir la canya, lliga la corda a un dels extrems del pal.

Lliga l'imant a l'altre extrem de la corda.

**Pesca amb canya i supera el repte si aconsegueixes:**

- 1) Dir el nom de l'espècie que acabes de pescar.
- 2) Pensar una recepta en què sigui el protagonista.

## CONSELL DE L'EXPERT

Tu també pots protegir el mar i les espècies marines en el teu dia a dia.

Vols saber com?



Quan vagis a comprar... Tria el peix i el marisc de temporada.



Comprova que tinguin els segells.



Reutilitza i recicla! Molts residus plàstics acaben al mar i malmeten les espècies que hi viuen.

## El peix o el marisc pot tenir aquests segells:



### EL SEGELL BLAU MSC

Mostra que el peix o el marisc salvatge s'ha capturat de manera sostenible, a través de mètodes respectuosos amb el medi ambient.



### L'ETIQUETA GLOBAL GAP NUMBER (GGN)

Indica que el peix i el marisc s'han criat a piscifactories o granges de peixos sostenibles per tenir cura del seu creixement. Aquesta mena de cultiu es coneix com a **aqüicultura**.

## CISTELLA FAMILIAR

# La nostra proposta saludable del mes

Hi ha molts **productes** que per les seves qualitats nutricionals i la facilitat de consum són **ideals per a l'alimentació de nens i nenes**.

Aquest mes **et proposem diferents opcions de peix** que trobaràs als nostres supermercats i que et serviran per oferir a tota la teva família **dinars, berenars i sopars** gustosos i saludables.



## LLOM DE SKREI EROSKI NATUR

Aprofitant la temporada d'aquest bacallà, pots demanar a la nostra peixateria que et preparin els lloms.

Una peça molt fàcil de menjar, amb poques espines i amb totes les qualitats nutricionals i de sabor del millor bacallà noruec.



## FILET DE LLUÇ SENSE PELL

Els filets de lluç sense pell EROSKI no tenen espines i, a més, venen en còmodes racions ideals per a nens.

Perfecte per cuinar-lo al vapor, al microones o a la paella!

## FILET DE SALMÓ EROSKI NATUR

Ideal per a un sopar senzill, deliciós i sa, aquesta part del salmó és molt tendra i pràcticament no té espines.

A més, permet diferents preparacions saludables, com ara al vapor, al forn o a la planxa.



## SARDINA EN OLI D'OLIVA BAIXA EN SAL

Una molt bona opció per aprofitar tots els beneficis del peix blau, a més de l'aportació de calci que ens ofereixen els peixos petits que permeten menjar-los amb espines, com és el cas de les sardines en llauna.

Es poden incloure en un entrepà amb tomàquet, esmicolades en una amanida, en una truita...



# Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.



## A més de la fruita, quina altra alternativa saludable li puc oferir per berenar?

No has de renunciar a la fruita en l'alimentació de la teva filla, però pots incloure berenars amb altres opcions saludables i oferir-li fruita en altres àpats (entrepà de formatge, torrada amb tomàquet...).

Dit això, si la teva filla s'ha cansat de berenar fruita, pots innovar en la manera de preparar-la:

- Broquetes, fent figures i/o dibuixos.
- Batuts, no sucs, per preservar totes les propietats (fibra, vitamines i minerals).
- Compotes i fruites rostides. O fruites deshidratades.

I combinar-les amb altres aliments saludables, com ara cereals integrals, lactis naturals senzills, fruita seca, espècies (canyella)...



## Què puc fer perquè els meus fills prenguin més lactis? Cal obligar-los?

D'entrada has de tenir en compte que els lactis no són un grup d'aliments imprescindibles. A partir d'aquesta premissa, la primera recomanació seria que no intentis obligar-los a consumir-ne, ja que el més probable és que això produeixi un rebuig encara més gran.

Si finalment no volen consumir lactis, és important que tinguis en compte que l'aportació més gran d'aquests aliments és el calci i que altres fonts poden ser peixos petits (sardines, anxoves), llegums, fruita seca, soja i derivats, llavors de sèsam o algunes hortalisses (bròquil, coliflor, col de cabdell, col).



## Quanta quantitat de proteïnes diàries ha de consumir la meva filla, que ha fet 8 anys? Quins aliments són els més recomanables?

Les necessitats proteïques d'una nena de 8 anys són semblants a les d'un adult, un mínim d'1 g de proteïna d'alta qualitat per kg de pes i dia. És a dir, si la nena pesa uns 25 kg, hauria de garantir-se una ingesta mínima diària d'uns 35 grams de proteïna de diverses fonts alimentàries.

Els aliments que aporten proteïna de bona qualitat són els ous, els llegums, els lactis, els peixos i les carns. I, de qualitat mitjana, són els cereals integrals o la fruita seca.

Quina quantitat de proteïna contenen els aliments?

- **Ou mitjà:** 7-8 g.
- **logurt:** 5 g.
- **Plat de llegums** (70 g en cru): 14-17 g.
- **Plat de macarrons integrals** (70 g en cru): 9,5 g.
- **Ració de fruita seca** (40 g): 6 g.
- **Ració de lluç** (120 g): 14,5 g.
- **Ració de salmó** (100 g): 18,5 g.
- **Ració de pollastre** (100 g): 21 g.