



Si raccomanda di consumare pesce almeno 2 o 3 volte a settimana, poiché:

- ha ottime qualità proteiche;
- è meglio masticabile e digeribile;
- è ricco di Vitamine e Sali Minerali;
- contiene molti acidi grassi polinsaturi, i famosi **OMEGA 3**.



Anche i molluschi ed i crostacei sono raccomandati, contengono meno proteine ma più sali minerali.



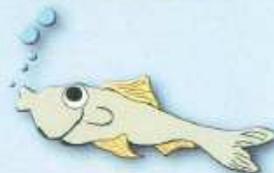
[www.istitutoartemilazzo.it](http://www.istitutoartemilazzo.it)



Istituto Istruzione Secondaria Superiore

**ISA Milazzo**

## Progetto "Viviti Bene"

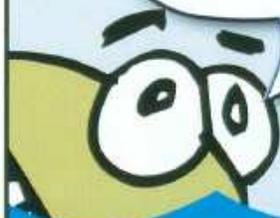


### Gruppo di Lavoro:

Dirigente Scolastico Delfina Guidaldi  
Consulente esterno Dr Giuseppe Geraci,  
Nutrizionista

Prof.ssa Biagia Gitto  
Prof.ssa Danila Miceli  
Prof.ssa Anna Maria Miroddi  
Prof.ssa Patrizia Nania  
Prof. Lillo De Gregorio

Classi coinvolte:  
tutte le classi seconde dell'I.I.S.S. di  
Milazzo A.S. 2008/2009



Progetto grafico by ISA Milazzo

Via XX Luglio - 98057 Milazzo (ME)  
Tel/Fax 090.9240184 - Tel.090.9282938

**Alt!!**

Favorisca i Documentil



**Carta d'Identità**

Denominazione commerciale della specie:

Nome: **Pesce**      Cognome: **Spada**

Metodo di produzione: **Pescato in mare**

Zona di cattura: **FAO 37**

I Documenti sono  
a posto.  
Mediterraneo e'!

