



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.

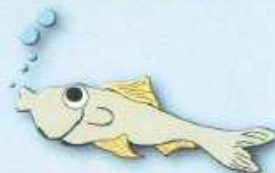


www.istitutoartemilazzo.it



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'!

