

### 3. Ryby

Ryby obok wartościowego dla organizmu białka zawierają korzystne dla zdrowia tłuszcze: niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT: omega-3 i omega-6). Kwasy te są tak ważne do prawidłowego rozwoju dzieci, ponieważ biorą udział w kształtowaniu mózgu, w prawidłowym przebiegu procesu widzenia, a także (szczególnie kwasy tłuszczowe omega – 3) wspomagają odporność organizmu poprzez nasilenie odpowiedzi immunologicznej na patogeny, chroniąc organizm przed infekcjami. Szczególnie dobrym źródłem kwasów omega-3 i omega-6 są tłuste ryby morskie, np. łosoś, makrela czy tuńczyk.



Dzieci w wieku 3 lat powinny spożywać w ciągu dnia 1 porcję (około 60 g) produktów dostarczających białka (zamiennie mięsa/drobiu/ryb/nasion roślin strączkowych), natomiast dzieci w wieku 4-6 lat powinny spożywać w ciągu dnia 2 porcje (około 120 g) tych produktów.

Pomysł na danie z rybą:

#### **MAKARON Z TUŃCZYKIEM POMIDORAMI, BROKUŁEM I MINI MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

##### **Składniki:**

- 125 g makaronu rurki, penne lub wstążki
- 200 g krojonych pomidorów z puszki
- 1 brokuł
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 100 g tuńczyka ze słoika lub z puszki
- mini mozzarella (10 sztuk)
- garść liści bazylii

### Sposób przygotowania:

Zagotować osoloną wodę w dużym garnku. Wsypać do wody makaron, ugotować go al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuł umyć i podzielić na małe różyczki. Na 2,5 minuty przed końcem gotowania makaronu dodać do niego brokuł. Po ugotowaniu całość odcedzić na sitku.

Pusty garnek postawić z powrotem na ogniu, wlać oliwę i dodać starty lub rozgnieciony czosnek, chwilę podsmażyć. Dodać pomidory, doprawić solą i pieprzem i gotować przez ok. 1-2 minuty aż powstanie gęsty sos. Dodać odcedzony makaron z brokułami i wymieszać.

Po podgrzaniu dodać odcedzonego tuńczyka i delikatnie wymieszać. Wyłożyć do głębokich talerzy, dodać mozzarellę w kulkach i udekorować listkami bazylii.



Informacja żywieniowa dla 1 porcji potrawy												
Składniki	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Żelazo	Cynk	Witaminy			
									B-karoten	B1	B2	C
	<i>kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>µg</i>	<i>µg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>
Zawartość	573	29,5	20,9	75,1	8,5	372	4,26	2,55	1242	0,28	0,49	233