



Cubotti di tonno o salmone con panatura di semi di sesamo e papavero



Tutte le mamme conoscono il ruolo fondamentale del pesce nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata per il loro bambini, ma spesso inserire questo alimento nella routine alimentare dei più piccoli non è semplice.

Il pesce è ricco di acidi grassi omega 3 e migliora le abilità cognitive del bambino

Inoltre la sua assunzione **supporta la crescita** e lo sviluppo corporeo, fa bene alla pelle e alla vista e vanta una buona

concentrazione di vitamina A, indispensabile per la salute dei tessuti e delle mucose.

Insieme all'acido docosaesaenoico (DHA), fondamentale nella formazione dei nuovi tessuti del cervello e cuore, è importante nella risoluzione dei processi antiinfiammatori e per il sistema immunitario, **rafforza l'apparato scheletrico** con un buon apporto di vitamina D e **supporta le difese dell'organismo**.

Il pesce è un'importante fonte di zinco, che in combinazione con gli omega 3 contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario determinante nella prevenzione delle infezioni.

Come fare mangiare pesce ai bambini?

Non sempre è facile far mangiare pesce ai bambini, ma con qualche trucchetto anche **il gusto si può educare**.

I bambini hanno la tendenza a limitare le loro scelte alimentari a sapori e sensazioni particolari per le quali sperimentano una forte attrazione: dolce, salato, croccante, grasso, mentre manifestano un netto rifiuto verso verdure e pesce.

Purtroppo **errate abitudini alimentari** e ridotta attività fisica, favoriscono durante l'infanzia, la pubertà e l'adolescenza, lo sviluppo di condizioni di **sovrappeso** prima e di **obesità** dopo.

Se abituiamo i bambini fin dallo svezzamento, anzi fin dalla gravidanza e dall'allattamento ad assumere pesce, sarà più facile che portino avanti questa sana abitudine.

Come rendere il pesce più accattivante per i bambini?

Sotto forma di polpette, condimento per la pasta, mousse, farcitura di un panino, oppure si può provare a "mascherarlo" con un sapore più gradito, usando per esempio il succo degli agrumi, delle panature, erbe aromatiche, passata di pomodoro; ogni mamma conosce i gusti del proprio bambino e può sperimentare varie soluzioni.

Per facilitare questo arduo compito, oggi proponiamo una **semplice e gustosissima ricetta** da preparare e assaporare insieme ai più piccoli:

Ricetta Lipidomica

Cubotti di tonno con panatura di semi di sesamo e papavero

I cubotti di tonno con una panatura di semi di sesamo e papavero, un secondo piatto di pesce semplice e gustoso

Necessita di una brevissima cottura alla piastra, di conseguenza resta morbido e saporito; richiede inoltre poco condimento ed è quindi sano, leggero, facile e veloce da preparare.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di tonno spessi cca 3 cm
- il succo di 1 limone
- semi di sesamo bianco e nero q.b.
- semi di papavero q.b.
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Preparazione:

Massaggiare i filetti di tonno con l'olio emulsionato con il succo di limone, sale e pepe. Quando saranno avvolti completamente in questo condimento passare il pesce in un piatto con i semi di sesamo e papavero mescolati.

Ricoprire completamente, anche nei bordi, e iniziare a scaldare una piastra antiaderente.

Ungere la piastra con poco olio e, quando sarà diventata rovente, cuocere i filetti di tonno per 1 minuto per lato, o comunque regolando la cottura in base allo spessore delle fette stesse.

Ritirare e far riposare per qualche minuto prima di servire con una fresca insalatina mista.

Se desiderato si può sostituire il tonno con il salmone.

Per approfondire su Lipimagazine:

- > www.lipinutragen.it/sovrappeso-nei-bambini
- > www.lipinutragen.it/primi-anni-di-vita-e-grassi-essenziali
- > www.lipinutragen.it/prevenire-obesita-infantile
- > www.lipinutragen.it/omega-3-dha/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata di cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 120537774 : ©vichie81
