

PEIXES

A alimentação escolar, ao complementar o que a criança recebe em casa, possui um papel importante na redução da evasão escolar e na melhoria da capacidade de aprendizagem, além de contribuir com a formação de hábitos alimentares positivos. Um bom exemplo de alimento saudável que se insere neste contexto é o pescado. Ele é um meio eficaz para fornecer energia e micronutrientes em quantidades suficientes para atender as necessidades dos escolares, respeitando os hábitos alimentares locais de cada região.

O peixe possui alto valor nutricional, rico em proteínas e nutrientes como cálcio, potássio, selênio, ferro, iodo, vitaminas A, D e do complexo B, além do importante ômega-3. O ácido graxo ômega-3 é fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso das crianças, o que facilita o processo de aprendizagem e a atividade mental.

Ao manipular o peixe deve-se ter um cuidado todo especial por ser um produto altamente perecível. Para manter toda sua característica nutritiva e sanitária, deve ser acondicionando em local limpo, sem contato com insetos, sempre estar atento às características sensoriais (carne firme, de cor própria, olhos transparentes) e deve-se manter refrigerado ou congelado.

A Secretaria de Estado da Educação, por meio da Gerência da Alimentação Escolar, visando estimular o consumo de peixes, aumentar a atratividade do pescado e despertar nos escolares o interesse por estes produtos, realiza diversos projetos e ações, tais como concursos voltados para as Unidades Escolares da rede de ensino estadual e seus funcionários, e a criação de cardápios que utilizem o peixe como principal ingrediente.



Secretaria da Educação do Estado de Goiás
Gerência da Alimentação Escolar- gae@educ.go.gov.br
Av. Anhanguera, n.º 7171 – Setor Oeste - Goiânia – GO. CEP: 74110-010
Fone: (062)32013128 Fax (062) 32013040