

SUSHI E BAMBINI: QUALI PRECAUZIONI?



Il sushi viene preparato lessando e condendo il riso con un tipico aceto, per poi essere lavorato ed aggiunto ad altri ingredienti: quali per tonno, salmone, cernia, calamaro o altro pesce crudo.

Le calorie apportate da questa alimentazione sono corrette, tuttavia nei bambini è bene prestare attenzione al consumo di un alimento crudo animale.

L'assunzione di pesce consigliata dalle linee guida per i bambini, è pari a tre porzioni a settimana (per un bimbo di sei anni la porzione corrisponde a circa 70 grammi) per assicurarsi la giusta dose di acidi grassi omega 3, vitamina A e B.

Tuttavia, essendo un alimento di origine animale, occorre tenere conto della sua salubrità e della conservazione.

Sì ad un consumo adeguato ma attenzione al rispetto delle norme igieniche del posto prescelto!

D'altro canto, è consigliato prediligere il pesce azzurro a discapito di tonno e salmone, che per le loro dimensioni, risultano maggiormente a rischio di accumulare metalli pesanti.

Dunque, nessun di vieto ma adottare sempre le dovute precauzioni, che posso fare la differenza in termini di prevenzione e tutela della salute.

A cura di Carolina Carosio

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/i-bambini-possono-mangiare-il-sushi>