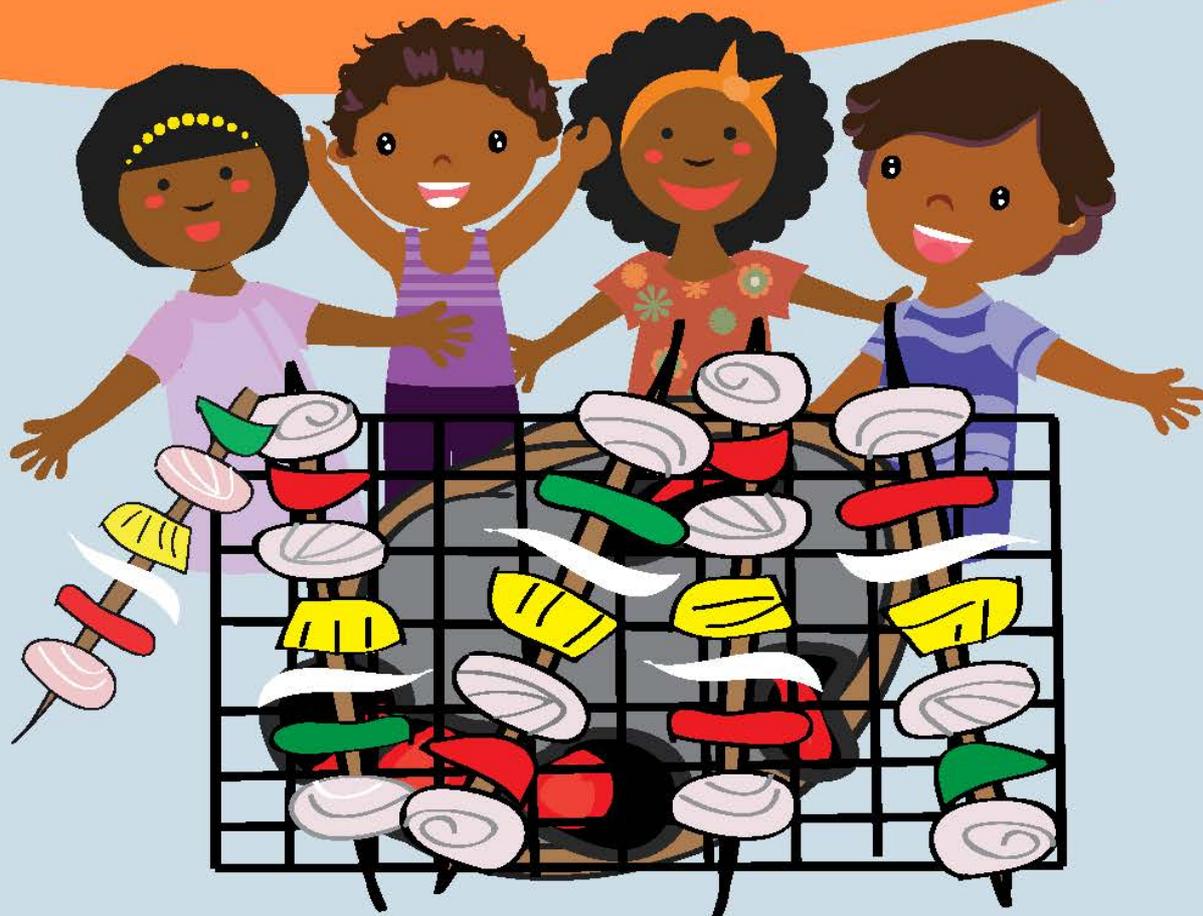


Sains et savoureux, les produits de la pêche sont accessibles à tous !



Assurez une bonne croissance physique et mentale à votre enfant en lui servant du poisson

Le poisson et les produits de la pêche possèdent des qualités nutritionnelles précieuses qui en font des aliments exceptionnels pour notre santé et notre bien-être. Certaines espèces, sont, plus que la viande ou la volaille, une excellente source de protéines. Les produits marins contiennent des minéraux (calcium, fer, phosphore, zinc) et des vitamines (A, D, E, et B) essentiels. Plus que tout, ils sont une source naturelle et quasi exclusive, d'oméga 3 et d'iode intervenant dans le développement du cerveau chez l'enfant. Les omégas 3 interviennent également dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et dans le bon fonctionnement de la rétine.

Pour bénéficier des bienfaits des produits de la pêche, il est recommandé d'en consommer deux fois par semaine en moyenne. En comparaison avec la viande, de plus petites quantités de poissons suffisent à vous procurer les bons nutriments dont vous avez besoin pour être en bonne santé.



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



COMMISSION DE
L'OCEAN INDIEN



Financé par
l'Union européenne