

Patrícia Costa Mochiaro Soares Chicrala
Caroline Roberta Freitas Pires
Viviane Ferreira dos Santos
Graziela Ramirez de Figueiredo
Leandro Kanamaru Franco de Lima

DESCOBRINDO O PESCADADO EM FAMÍLIA



Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Pesca e Aquicultura
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

**DESCOBRINDO
O PESCADO
EM FAMÍLIA**

Patrícia Costa Mochiaro Soares Chicrala
Caroline Roberta Freitas Pires
Viviane Ferreira dos Santos
Graziela Ramirez de Figueiredo
Leandro Kanamaru Franco de Lima

*Embrapa
Brasília, DF
2019*

Embrapa Pesca e Aquicultura

Avenida NS 10, Loteamento Água Fria,
Palmas, TO Caixa Postal nº 90,
CEP 77008-900
Fone: (63) 3229-7800/ 3229-7850
www.embrapa.br
www.embrapa.br/fale-conosco/sac/

Unidade responsável pelo conteúdo e edição

Embrapa Pesca e Aquicultura

Comitê Local de Publicações

Presidente

Eric Arthur Bastos Routledge

Secretário-Executivo

Ernandes Barboza Belchior

Membros

*Jefferson Christofolletti, Luciana Cristine Vasques
Villela, Leonardo Simões de Barros Moreno,
Lucas Simon Torati, Luciana Nakaghi Ganeco
Kirschnik, Rodrigo Estevam Munhoz de Almeida
e Rodrigo Veras da Costa.*

Supervisão editorial

Ernandes Barboza Belchior

Revisão de texto

Rejane Maria de Oliveira

Normalização bibliográfica

Rejane Maria de Oliveira

Editoração eletrônica e Capa

Jefferson Christofolletti

Ilustrações

Iury Felipe Alves de Souza

Fotos

André Luiz Medeiros de Souza

Giovana Eleusa Jardim dos Santos

Jefferson Christofolletti

1ª edição

1ª Impressão (2019): 1000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Pesca e Aquicultura

Descobrimo o pescado em família / Patrícia Costa Mochiaro Soares Chicrala ... [et al.]. Brasília, DF : Embrapa, 2019.

16 p. : il. color. ; 20 cm x 28 cm.

ISBN 978-85-7035-946-9

1. Educação. 2. Peixe. 3. Alimento. 4. Infantil. I. Pires, Caroline Roberta Freitas. II. Santos, Viviane Ferreira dos. III. Figueiredo, Graziela Ramirez de. IV. Lima, Leandro Kanamaru Franco de. V. Embrapa Pesca e Aquicultura.

CDD 664.942

Rejane Maria de Oliveira (CRB 1/2913)

© Embrapa, 2019

Autores

Patrícia Costa Mochiaro Soares Chicrala

Médica Veterinária, mestre em Higiene Veterinária e Tecnologia de Alimentos, pesquisadora da Embrapa Pesca e Aquicultura, Palmas, TO.

Caroline Roberta Freitas Pires

Nutricionista, doutora em Ciência dos Alimentos, Universidade Federal do Tocantins, Palmas, TO.

Viviane Ferreira dos Santos

Nutricionista, mestranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal do Tocantins, Palmas, TO.

Graziela Ramirez de Figueiredo

Nutricionista,
Universidade Federal do Tocantins, Palmas, TO.

Leandro Kanamaru Franco de Lima

Médico Veterinário, doutor em Ciência Animal, pesquisador, Embrapa Pesca e Aquicultura, Palmas, TO.



Você sabia que o pescado é uma fonte de nutrientes muito importante na dieta de crianças e adolescentes?

Isso porque possui proteínas que ajudam no fortalecimento dos músculos e no crescimento. E não é qualquer proteína! No peixe, ela possui o que chamamos de alto valor biológico, ou seja, elas são proteínas constituídas por uma rica variedade de pequenas partes (os aminoácidos) que são de grande importância para o correto funcionamento do nosso corpo.

Que tal incluir peixe mais vezes na dieta da sua família?

Uma boa forma de fazer com que as crianças aproveitem essa experiência é envolvê-las no preparo dos alimentos, desde a compra até a hora de servir à mesa! Esta cartilha pretende estimular o envolvimento de toda a família desde a compra do pescado até o seu preparo, proporcionando uma divertida experiência às crianças na escolha de alimentos saudáveis fazendo com que entendam a importância de uma boa alimentação.

Quem vai nos ajudar nessa missão é o Tucun!

Olá! Eu me chamo Tucun. Quero convidar vocês a desvendarem o meu mundo! Querem saber como? Basta ficarem de olhos bem abertos e se preparem, pois essa experiência será uma aventura!



Que tal um programa diferente com as crianças?

Visitem as peixarias e os supermercados de sua cidade ou conversem com os pescadores nas praias ou rios. Explore a diversidade de espécies que temos disponíveis nesses locais para o consumo.

Dá até para fazer música!

Tem atum, tambaqui,
xareu e sardinha;

Tem piau, dourado,
corvina e cavalinha;

Tem cherne, piau,
tucunaré e tainha!



Essa experiência pode ser visual e tátil.

Sim, tátil!

Tátil é aquela sensação que você tem quando toca as diferentes texturas. Você sabia que existem mercados onde há locais com luvas descartáveis disponíveis para quem quiser dar uma "apertadinha", bem de leve, nos peixes? Com esse toque você pode perceber se os músculos do peixe estão firmes e as escamas aderidas.

Se o peixe estiver por ali há muito tempo, ele começa a ficar amolecido, além de não ser gostoso (nem o melhor tempero ajudará), ele ainda pode fazer mal a sua saúde.



**Crianças são curiosas e vão apreciar
essa oportunidade!**



O muco presente nos peixes é muito escorregadio. Ele é uma barreira protetora para os peixes, pois impede que microrganismos entrem facilmente em seu corpo.

VOCE SABIA?

O muco ajuda os peixes a permanecerem saudáveis na natureza.



**Parece bem divertido!
Segura firme
senão escorrega!**



Compramos o peixe, e agora?

Chegando em casa é hora de olhar mais de pertinho. Percebam que para cada peixe há um tipo de escama, forma e tamanho.



Veja a escama da pescada amarela

VOCE  **SABIA**

Assim como são diferentes externamente, os peixes também possuem diferentes sabores e formas de preparo.



Piau flamengo



Pacu



Cará, corró ou porquinho



Corvina

Logo logo, sua
família terá seus
favoritos.



Os diferentes peixes requerem diferentes tipos de cortes e preparo!

Assim como acontece com os frangos, porcos e bois, os peixes também podem ser vendidos em partes ou pedaços. Tem peixe inteiro, posta, filé ou lombo. Tem filé bem grande ou bem pequeno.

Olhem estes peixes!



A forma e o tamanho do filé e da posta dependerão de como o peixe é!



Peixe cortado em postas.

Filés expostos para comercialização.



**Tem peixinho e tem peixão,
filezinho e filezão!**



Variedade de filés e lombos expostos para a venda.

Não podemos esquecer da costelinha pra fritar e do lombo pra assar e, sem postas deliciosas, minha moqueca não vai ficar!



Como já sabemos sobre as escamas, as formas e tipos de cortes, está na hora de falarmos sobre as cores. O pescado possui uma enorme variedade de cores. Tem do mais branco ao mais vermelho.



Filés de diferentes espécies.

Notem a diferença das colorações!

Camarões frescos.



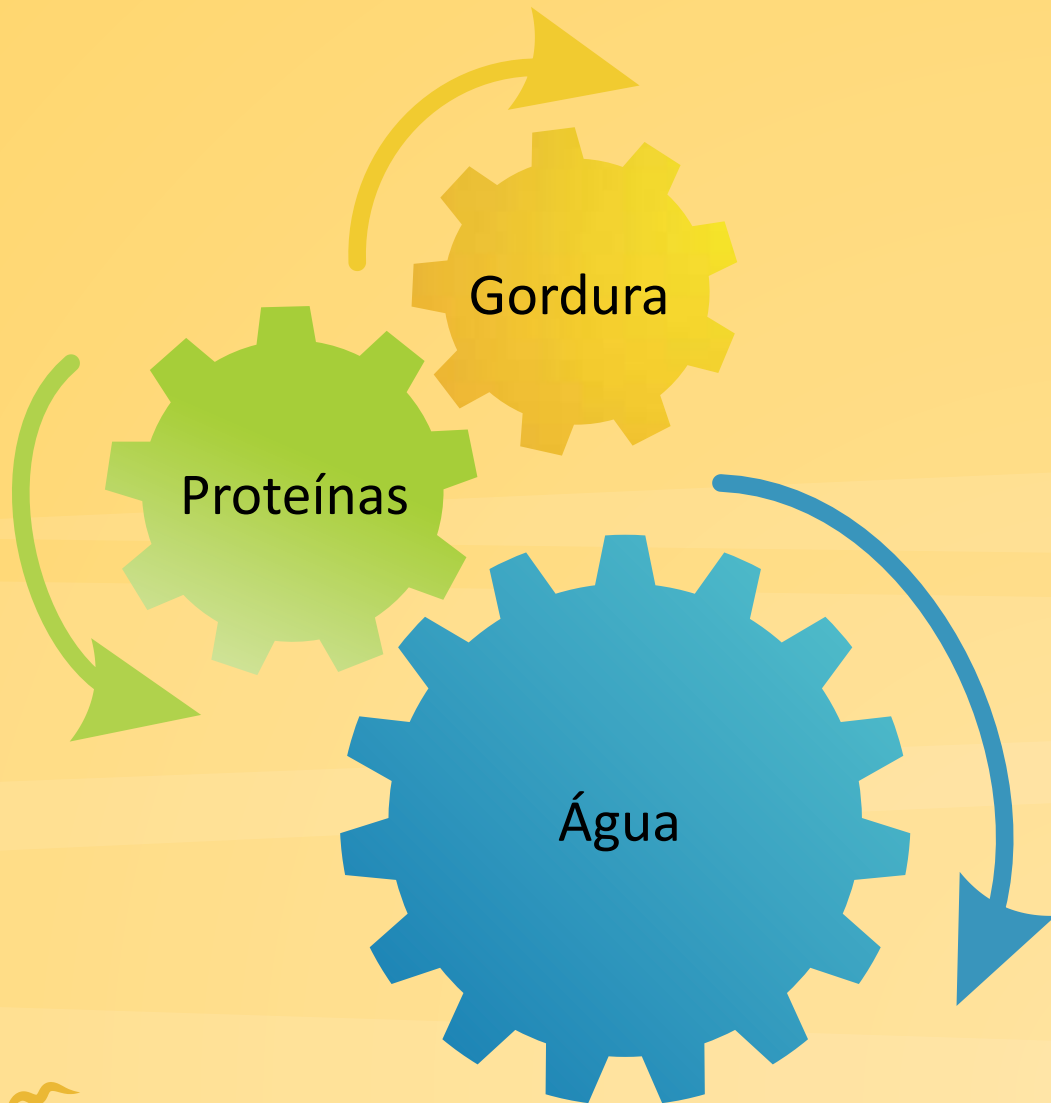
Variedade de espécies de pescado.

Vejam quantas cores de carne podemos encontrar!



Do que é composto o peixe?

Além de todas essas variedades que podemos ver, há muito mais no peixe. Ele é composto por água, gordura e proteínas essenciais para uma dieta saudável e balanceada.



Olhem, como os ingredientes são importantes. Todos, juntos, nos manterão saudáveis e fortes!



VOCE SABIA

O consumo de peixe é importante em todas as fases da vida, em especial, nos primeiros anos de vida.



Isso porque as gorduras presentes nos peixes ajudam na formação do sistema nervoso. É recomendado que se coma peixe 2 a 3 vezes por semana para que seus benefícios sejam atingidos.

A nossa viagem está chegando ao fim, mas ela só terminará, de fato, com o peixe no prato! Que tal prepararmos uma deliciosa receita em família?



Hora de preparar o peixe

Envolver a criança em atividades culinárias melhora o seu relacionamento com o alimento, desperta curiosidade e o interesse e ela passará a aceitar com facilidade o alimento disponível. O tempo das refeições é um fator importante! Faça desse momento um horário agradável, feliz. Eles intensificam os laços afetivos!



**VOCE[^] ?
SABIA**

É na infância que se constroem atitudes e práticas alimentares para uma vida saudável.

Incentivem as crianças a fazerem boas escolhas!

Alguns cuidados são muito importantes e as crianças podem ajudar!



Que tal preparar esta deliciosa receita?

Peixe ao segredo

Ingredientes

- 3 filés de peixe
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 pitadas de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Ramos frescos de manjeriço
- Papel laminado

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°). Corte a cebola em tiras. Pegue três pedaços grandes de papel laminado. Arrume no centro de cada papel um pouco de cebola, um filé de peixe temperado com sal e pimenta do reino, uma rodela de tomate e uma colher de azeite. Feche o papel laminado muito bem, de forma que nada consiga escapar. Coloque os papelotes em uma assadeira e asse por 20 minutos. Ao término, abra com cuidado o envelope e coloque as folhas frescas de manjeriço picadas. Feche novamente e espere por 3 minutos.

Literatura recomendada

AÇÃO BRASILEIRA PELA NUTRIÇÃO E DIREITOS HUMANOS. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional.** Brasília, DF, 2013. 263 p.

BEZERRA, I. W. L.; MORAIS, C. M. M.; PINHEIRO, L. G. B.; GUERRA, T. M. M.; ARAÚJO, D. F. S.; PEREIRA, M. C. **Agricultura familiar e alimentação escolar: do Maranhão a Bahia - um diálogo possível, uma proposta viável.** Natal: [s.n.], 2009.

BOSCOLO, W. R.; FEIDEN, A.; MALUF, M. L. F.; VEIT, J. C. **Peixe na merenda escolar: educar e formar novos consumidores.** Toledo: GFM, Gráfica & Editora, 2009.

BURGER, J. Fishing, fish consumption and awareness about warnings in a university community in central New Jersey in 2007, and comparisons with 2004. **Environmental Research**, v. 108, n. 1, p. 107-116, Sept 2008. DOI: 10.1016/j.envres.2008.05.003.

GUILHOTO, J. M.; ICHIAHARA, S. M.; SILVEIRA, F. G.; GAIGER, F.; DINIZ, B. P. C.; AZZONI, C. R.; MOREIRA, G. R. C. **A importância da agricultura familiar no Brasil e em seus estados.** Brasília, DF: NEAD, 2007.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary reference intakes: applications in dietary planning.** Washington, DC: National Academies Press, 2002.

SARAIVA, E. B.; SILVA, A. P. F.; SOUSA, A. A.; CERQUEIRA, G. F.; CHAGAS, C. M. S.; TORAL, N. Panorama da compra de alimentos da agricultura familiar para o Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 927-936, 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000400004.

TRICHES, R. M.; SCHNEIDER, S. Alimentação escolar e agricultura familiar: reconectando o consumo à produção. **Saúde e Sociedade**, v. 19, n. 4, p. 933-945, out./dez. 2010. DOI: 10.1590/S0104-12902010000400019.

WEIS, B.; CHAIM, N.; BELIK, W. **Manual de gestão eficiente da merenda escolar.** São Paulo: Ação Fome Zero, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy on diet, physical activity and health.** Geneva, 2004. Disponível em: <www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf>. Acesso em: 17 out. 2018.



Embrapa

Pesca e Aquicultura

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

CGPE 14834

