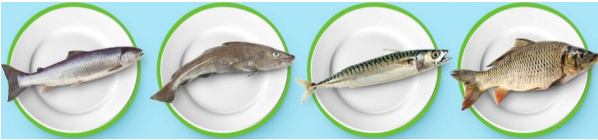


# Sposób na rybkę

Podawaj rybę 1-2 razy w tygodniu,  
zastępując nią porcję mięsa.

## Ryby polecane:



łosoś dorsz makrela atlantycka karp

## Ryby niezalecane:



okoń makrela miecznik rekin

## Rady dla rodziców

Wybieraj świeże, jędrne mięso o delikatnym zapachu. Gdy poczujesz intensywny rybi zapach, może to oznaczać, że produkt nie jest świeży.

Wybierając rybę mrożoną, zwróć uwagę na glazurę. Powinna być przejrzysta oraz jednakowej grubości. Jeżeli warstwa lodu jest zbyt gruba, może świadczyć to o nieodpowiednim przechowywaniu.

Wybieraj mniejsze okazy — większe ryby są zazwyczaj starsze, przez co mogą zawierać więcej szkodliwych substancji skumulowanych za życia.

Unikaj ryb wędzonych. W trakcie wędzenia wytwarzają się szkodliwe związki, a dodatkowo produkty te zawierają często znaczne ilości soli.

Zrezygnuj również z konserw rybnych czy ryb w zalewach. Często ich skład nie jest odpowiedni dla małego dziecka.

## Jak podawać rybkę?

Dokładnie obierz ją z ości. Mogą znajdować się one nawet w filetach rybnych.

Nie smaż ryb – ugotuj (w wodzie, na parze) lub upiecz w folii. Jeśli zdecydujesz się na ugotowanie ryby, pamiętaj, aby wrzucać ją do gotującej się wody. W ten sposób ryba zachowa wiele cennych