



**Mga Babae**  
(18–49 Taong Gulang)

**Mga Bata**  
(1–17 Taong Gulang)

**7** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO

o

**6** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO

o

**4** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO



**Mga Babae**  
(50+ Taong Gulang)

**Mga Lalaki**  
(18+ Taong Gulang)

**7** KABUANG  
HAIN SA  
ISANG LINGGO

o

**7** KABUANG  
HAIN SA  
ISANG LINGGO

o

**7** KABUANG  
HAIN SA  
ISANG LINGGO

**Laki ng Hain**

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga  
Adulto



Para sa Mga  
Bata



**GABAY SA  
PAGKAIN NG ISDA  
mula sa  
PRADO LAKE**

(County ng San Bernardino)

**Kainin ang  
Mabuting Isda**

Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.



Channel Catfish

**Iwasan ang Masa-  
mang Isda**

Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.



Species ng Sunfish



Threadfin Shad



Species ng Black Bass

♥ mataas sa mga omega-3



Common Carp



California Office of Environmental  
Health Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Tagalog

Fillet na walang balat  
lamang ang kainin



Laman lamang ang kainin



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.