



Phụ nữ
(18 – 49 tuổi)

Trẻ em
(1 – 17 tuổi)



Phụ nữ
(50+ tuổi)

Đàn ông
(18+ tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

6 TỔNG CỘNG 6
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

4 TỔNG CỘNG 4
SUẤT MỖI
TUẦN

Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng cá có kích cỡ và chiều dày khoảng bằng bàn tay của bạn. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với người lớn



Đối với trẻ em



7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ TỪ HỒ PRADO

(QUẬN SAN BERNARDINO)

Ăn loại Cá Tốt

Ăn cá có ít hóa chất có thể mang lại lợi ích về sức khỏe cho trẻ em và người lớn.



Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất cao như là thủy ngân hay PCB có thể gây ra các vấn đề sức khỏe ở trẻ em và người lớn.



Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có thể gây hại hơn cho thai nhi và trẻ em.



Cá nheo Mỹ
(Channel Catfish)



Các loài cá thái dương
(Sunfish Species)



Cá Threadfin Shad



Các loài cá vược đen
(Black Bass Species)

♥ chứa nhiều omega-3



Cá chép
(Common Carp)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

điện thoại (916) 324-7572

Vietnamese

Chỉ ăn
thịt cá lọc xương, không da



Chỉ ăn phần thịt



Một số hóa chất có nhiều hơn ở da, mỡ và ruột.