

## دليل لتناول الأسماك

### سانتا مونیکا بيتش جنوب رصيف سانتا مونیکا حتى رصيف سيل بيتش

(مقاطعات لوس أنجلوس وأورانج)

السيدات من سن 18 - 49 سنة  
والأطفال من 1 - 17 سنة



السيدات  
(18-49 سنة)

الأطفال  
(1-17 سنة)

إجمالي الحصص  
في أسبوع 4

أو

إجمالي الحصص  
في أسبوع 2

أو

إجمالي الحصص  
في أسبوع 1

لا تتناول 0

### اختر السمكة المناسبة

قد تكون المواد  
الكيميائية أكثر  
ضررًا للأطفال  
والرضع الذين لم  
يُولدوا بعد.

### تجنب الأسماك السيئة

قد يسبب تناول الأسماك التي  
تحتوي على مستويات أعلى من  
المواد الكيميائية مثل الزئبق أو  
مركبات ثنائي الفينيل متعدد  
الكلور مشكلات صحية للأطفال  
والبالغين.



### تناول السمك الجيد

قد يوفر تناول الأسماك  
التي تحتوي على نسبة  
منخفضة من المواد  
الكيميائية فوائد صحية  
للأطفال والكبار.



جاسملت  
(Jacksmelt)



ذو الزعانف الصفراء  
(Yellowfin Croaker)



فرخيات سمك  
(Surfperch)



كوينفيس  
(Queenfish)



ماكربيل تشوب من المحيط  
(Pacific Chub Mackerel)  
♥ نسبة عالية من أوميغا 3



أوباليي  
(Opaleye)



كاليفورنيا كوربينا  
(California Corbina)



سارجو  
(Sargo)



روكفيس  
(Rockfish)



كاليب باس (كاليكو باس)  
(Kelp Bass (Calico Bass))



كاليفورنيا سكوربيون فيش (سكالين)  
(California Scorpionfish (Sculpin))



كاليفورنيا هلبوت  
(California Halibut)



شوفيل نوز  
(Shovelnose Guitarfish)



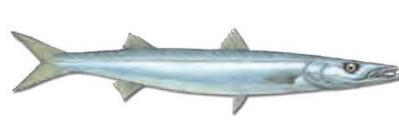
سردين المحيط  
(Pacific Sardine)  
♥ نسبة عالية من أوميغا 3



وايت كروكر (كنج فيش أو تومكود)  
(White Croaker (Kingfish))



توسمليت  
(Topsmelt)



باراكودا المحيط  
(Pacific Barracuda)



بلاك كروكر  
(Black Croaker)



بريد ساند باس  
(Barred Sand Bass)

تناول اللحم فحسب



تناول شرائح الفيليه الخالية من الجلد



تحتوي بعض المواد الكيميائية على نسبة أعلى في الجلد والدهون

بالنسبة للأطفال



بالنسبة للبالغين



### حجم الحصة

تبلغ حصة السمك حجم  
وسمك يدك تقريبًا. أعط  
الأطفال حصصًا أصغر.

مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر  
الصحة البيئية

الموقع الإلكتروني [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)

البريد الإلكتروني [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)

الهاتف 324-7572 (916)

Arabic

## اختر السمكة المناسبة

قد تكون المواد الكيميائية أكثر ضررًا للأطفال والرضع الذين لم يُولدوا بعد.

## تجنب الأسماك السيئة

قد يسبب تناول الأسماك التي تحتوي على مستويات أعلى من المواد الكيميائية مثل الزئبق أو مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور مشكلات صحية للأطفال والبالغين.



## تناول السمك الجيد

قد يوفر تناول الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من المواد الكيميائية فوائد صحية للأطفال والكبار.



## دليل لتناول الأسماك

### سانتا مونيكا بيتش جنوب رصيف سانتا مونيكا حتى رصيف سيل بيتش

(مقاطعات لوس أنجلوس وأورانج)

السيدات البالغات من العمر 50 عامًا فأكثر والرجال الذين يبلغون من العمر 18 عامًا فأكثر



السيدات  
(أكثر من 50 سنة)

الرجال  
(أكثر من 18 سنة)

إجمالي الحصص  
7 في أسبوع

أو

إجمالي الحصص  
4 في أسبوع

أو

إجمالي الحصص  
2 في أسبوع

أو

إجمالي الحصص  
1 في أسبوع

0 لا تتناول



جاكسملت  
(Jacksmelt)

ماكريل تشوب من المحيط  
(Pacific Chub Mackerel)  
نسبة عالية من أوميغا 3



ذو الزعانف الصفراء  
(Yellowfin Croaker)



فرخيات سمك  
(Surfperch)



كوينفيس  
(Queenfish)



كاليفورنيا هلبوت  
(California Halibut)



شوفيل نوز  
(Shovelnose Guitarfish)



روكفيس  
(Rockfish)



أوباليي  
(Opaleye)



كاليفورنيا كوربينا  
(California Corbina)



سردين المحيط  
(Pacific Sardine)  
نسبة عالية من أوميغا 3



باراكودا المحيط  
(Pacific Barracuda)



كيلب باس (كاليكو باس)  
(Kelp Bass (Calico Bass))



كاليفورنيا سكوربيون فيش (سكالين)  
(California Scorpionfish (Sculpin))



بلاك كروكر  
(Black Croaker)



وايت كروكر  
(كنج فيش أو تومكود)  
(White Croaker  
(Kingfish or Tomcod))

توسميت  
(Topsmelt)



بريد ساند باس  
(Barred Sand Bass)



تناول اللحم فحسب



تحتوي بعض المواد الكيميائية على نسبة أعلى في الجلد والدهون

تناول شرائح الفليه الخالية من الجلد



بالنسبة للأطفال



بالنسبة للبالغين



## حجم الحصة

تبلغ حصة السمك حجم  
وسمك يدك تقريبًا. أعط  
الأطفال حصصًا أصغر.

مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر  
الصحة البيئية

الموقع الإلكتروني [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
البريد الإلكتروني [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
الهاتف 324-7572 (916)  
Arabic