

دليل تناول الأسماك من الأنهار والجداول والمجري المائية في كاليفورنيا

اختر السمك السليم

قد تشكل المواد
الكيميائية ضررًا أكبر
على الأجنة والأطفال.



تجنب السمك السيء

قد يتسبب تناول الأسماك التي
تحتوي على مستويات عالية من
المواد الكيميائية مثل الزئبق أو
ثنائي الفينيل متعدد الكلور في
حدوث مشكلات صحية لدى
الأطفال والبالغين.



تناول السمك الجيد

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



سيبرينيل لوترينسيس (Red Shiner)



سلمون قوس قزح (Rainbow Trout)
♥ غني بالأوميغا 3



أنواع البلهد
(Bullhead Species)



سمكة الشمس (Sunfish Species)



السلمون المرقط البني (Brown Trout)
♥ غني بالأوميغا 3



سكرامنتو ساكر (Sacramento Sucker)



الشبوط الشائع (Common Carp)



أنواع القاروص الأسود
(Black Bass Species)



سكرامنتو بيكيمينو
(Sacramento Pikeminnow)



السمك الذهبي (Goldfish)



أنواع سمك السلور (Catfish Species)

تناول اللحم فقط



تتركز بعض المواد الكيميائية بصورة أكبر في الجلد والدهون والأعضاء.

لا تأكل إلا سمك الفيليه منزوع الجلد



مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر الصحة البيئية



الموقع الإلكتروني www.oehha.ca.gov/fish
البريد الإلكتروني fish@oehha.ca.gov
هاتف (916) 324-7572



النساء
(أكبر من 50 عامًا)

الرجال
(أكبر من 18 عامًا)

5
حصص
غذائية
في الأسبوع

أو

3
حصص
غذائية
في الأسبوع

أو

2
حصص
غذائية
في الأسبوع

أو

1
حصص
غذائية
في الأسبوع



النساء
(من 18 إلى 49 عامًا)

الأطفال
(من عام إلى 17 عامًا)

2
حصص
غذائية
في الأسبوع

أو

1
حصص
غذائية
في الأسبوع

أو

1
حصص
غذائية
في الأسبوع

أو

0
لا تتناول

للأطفال



للبالغين



حجم الحصة

تناول حصة سمك بحجم
يدك وسمكها. قدم للأطفال
حصة أصغر حجمًا.

*يرجى الاطلاع على نصائح
مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر
الصحة البيئية بشأن الأسماك
المهاجرة: سمكة شابل الأمريكية
(American Shad)
وسلمون شينوك (Chinook)
(Salmon)، والسلمون المرقط
(Steelhead Trout)، والقاروص المخطط
(Striped Bass)، والحفش الأبيض
(White Sturgeon).