



**Babae**  
(18 – 49 Taon)

**Mga Bata**  
(1 – 17 Taon)

**2** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

**1** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

**1** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

**0** HUWAG  
KAININ



**Babae**  
(50+ Taon)

**Lalaki**  
(18+ Taon)

**5** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

**3** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

**2** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

**1** TULAT NG  
SERVING  
ISANG LINGGO

### Laki ng Serving

Ang isang serving ay kasing laki at kapal ng iyong palad. Bigyan ang mga bata ng mas maliit na serving.

Para sa  
May Edad



Para sa  
mga Bata



## GABAY SA PAGKAIN NG ISDA mula sa ILOG, SAPA AT BATIS NG CALIFORNIA

NA WALANG ABISO SA LUGAR\*

### Kainin ang Mabuting Isda

Ang pagkain ng isdang kaunti ang kemikal ay may benepisyong sa kalusugan ng mga bata at matatanda.



### Iwasan ang Masamang Isda

Ang pagkain ng isdang mataas sa kemikal katulad ng mercury o PCB ay naka-sasama sa kalusugan ng mga bata at matatanda.



### Piliin ang Tamang Isda

Ang mga kemikal ay maaring mas masama sa dinadalang-sanggol at sa mga bata.



Red Shiner



Mga Uri ng Bullhead  
(Bullhead Species)



Rainbow Trout  
♥ mataas sa omega-3



Brown Trout  
♥ mataas sa omega-3



Mga Uri ng Sunfish  
(Sunfish Species)



Mga Uri ng Black Bass  
(Black Bass Species)



Karaniwang Karpa  
(Common Carp)



Sacramento Sucker



Mga Uri ng Hito  
(Catfish Species)



Goldfish



Sacramento Pikeminnow



Opisina ng Pagsusuri ng  
Panganib sa Kalusugan sa  
Kapaligiran ng California (OEHA)

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

Kainin lang ang walang balat na fillet



Mataas ang ilang kemikal sa balat, taba at laman-loob.

Kainin lang ang laman



\*Mangyaring tingnan ang Abiso ng OEHA para sa mga Dumayong Isda na American Shad, Chinook Salmon, Steelhead Trout, Striped Bass, at White Sturgeon.