



Phụ Nữ
(18–49 Tuổi)

Trẻ Em
(1–17 Tuổi)

4 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

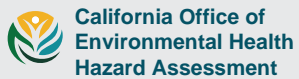
HOẶC

2 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

0 ĐỪNG ĂN



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ CẢNG VENTURA ĐẾN BẾN TÀU SANTA MONICA

(QUẬN LOS ANGELES VÀ VENTURA)

**PHỤ NỮ 18 – 49 TUỔI VÀ
TRẺ EM 1 – 17 TUỔI**

Ăn Loại Cá Tốt

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



Tránh Loại Cá Có Hại

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



Chọn Loại Cá Phù Hợp

Hóa chất có thể gây hại nhiều hơn cho thai nhi và trẻ em.



Cá thu (Jacksmelt)



Cá đù Corbina
(California Corbina)



Cá sạo chám (Opaleye)



Cá ngư chám (Pacific
Chub Mackerel)
♥ có nhiều chất omega-3



Cá mạng (Queenfish)



Các loài cá rô
(Surfperch)



Cá Topsmelt



Cá đù vàng
(Yellowfin
Croaker)



Cá Bass sọc
(Barred Sand Bass)



Cá thồn bơn
(California Halibut)



Cá lù đù biển
(California Scorpionfish)



Cá hánh
(Kelp Bass)



Cá mòi
(Pacific Sardine)
♥ có nhiều chất omega-3



Các loài cá Rockfish



Cá Sargo



Cá nhám
(Shovelnose Guitarfish)



Cá đù trắng
(White Croaker, Kingfish or Tomcod)



Cá đù đen
(Black Croaker)



Cá nhông lớn
(Pacific Barracuda)

Tầm Cỡ Phần Ăn

Một phần cá có tầm cỡ tương đương và độ dày như bàn tay bạn. Cho trẻ em những phần ăn nhỏ hơn.

Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Chỉ ăn phần phi lê không da



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

Chỉ ăn thịt nạc





Phụ Nữ
(50 Tuổi Trở lên)

Đàn Ông
(18 Tuổi Trở lên)

7 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

4 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ

từ

CẢNG VENTURA ĐẾN BẾN TÀU SANTA MONICA

(QUẬN LOS ANGELES VÀ VENTURA)

PHỤ NỮ TỪ 50 TUỔI TRỞ LÊN VÀ ĐÀN ÔNG TỪ 18 TUỔI TRỞ LÊN

Ăn Loại Cá Tốt

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



Tránh Loại Cá Có Hại

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



Chọn Loại Cá Phù Hợp

Hóa chất có thể gây hại nhiều hơn cho thai nhi và trẻ em.



Tầm Cỡ Phần Ăn

Một phần cá có tầm cỡ tương đương và độ dày như bàn tay bạn. Cho trẻ em những phần ăn nhỏ hơn.

Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Chỉ ăn phần phi lê không da



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

Chỉ ăn thịt nạc



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese