

اختر السمكة المناسبة

قد تكون المواد الكيميائية أكثر ضرراً 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

فنتورا هاربور حتى رصيف سانتا مونيكا

(مقاطعة فينتورا ولوس أنجلوس)

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

جاكسملت
(Jacksmelt)

ذو الزعانف الصفراء
(Yellowfin Croaker)

توسميت
(Topsmelt)

فرخيات سمك
(Surfperch)

كوينفيس
(Queenfish)

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

أوبالي
(Opaleye)

كاليفورنيا كوربينا
(California Corbina)

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

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

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

كاليفورنيا هلبوت
(California Halibut)

بريد سانت باس
(Barred Sand Bass)

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

شوفيل نوز
(Shovelnose Guitarfish)

سارجو
(Sargo)

روكفيس
(Rockfish)

باراكودا المحيط
(Pacific Barracuda)



بلاك كروكر
(Black Croaker)



تناول اللحم فحسب



تحتوي بعض المواد الكيميائية على نسبة أعلى في الجلد والدهون

تناول شرائح الفيليه الخالية من الجلد



بالنسبة للأطفال



بالنسبة للبالغين



حجم الحصة

تبلغ حصة السمك حجم
وسمك يدك تقريباً. أعط
الأطفال حصصاً أصغر.

مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر
الصحة البيئية

الموقع الإلكتروني www.oehha.ca.gov/fish

البريد الإلكتروني fish@oehha.ca.gov

الهاتف 324-7572 (916)

Arabic

اختر السمكة المناسبة

قد تكون المواد الكيميائية أكثر ضرراً 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

فنتورا هاربور حتى رصيف سانتا مونيكا

(مقاطعتا فينتورا ولوس أنجلوس)

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

لا تتناول
1

جاكسملت
(Jacksnelt)



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



كوينفيس
(Queenfish)



أوباليي
(Opaleye)



كاليفورنيا كوربينا
(California Corbina)



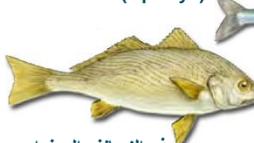
كاليفورنيا هلبوت
(California Halibut)



بريد ساند باس
(Barred Sand Bass)



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



ذو الزعانف الصفراء
(Yellowfin Croaker)



توسميلت
(Topsmelt)



فرخيات سمك
(Surfperch)



شوفيل نوز
(Shovelnose Guitarfish)



روكفيس
(Rockfish)



سارجو
(Sargo)



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)

تناول اللحم فحسب



تحتوي بعض المواد الكيميائية على نسبة أعلى في الجلد والدهون

تناول شرائح الفيليه الخالية من الجلد



بالنسبة للأطفال



بالنسبة للبالغين



حجم الحصة

تبلغ حصة السمك حجم
وسمك يدك تقريباً. أعط
الأطفال حصصاً أصغر.

مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر
الصحة البيئية

الموقع الإلكتروني www.oehha.ca.gov/fish

البريد الإلكتروني fish@oehha.ca.gov

الهاتف (916) 324-7572

Arabic