РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ *из* ФРЕНЧ-МЕДОУЗ

(ОКРУГ ПЛЕЙСЕР)

Употребляйте полезную рыбу
Употребление рыбы с низким содержанием химических веществ полезно как детям, так и взрослым.

Избегайте вредной рыбы
Употребление рыбы с повышенным содержанием таких химических элементов, как ртуть и ПХД способно вызвать проблемы со здоровьем у детей и взрослых.

Выбирайте рыбу правильно
Химические вещества могут представлять большую опасность для детей и внутриутробного плода.

Женщинам (18-49 лет) / Детям (1-17 лет)	Женщинам (50+ лет) / Мужчинам (18+ лет)
3 НЕ БОЛЕЕ 3 ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ	**7** НЕ БОЛЕЕ 7 ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ
ИЛИ	ИЛИ
2 НЕ БОЛЕЕ 2 ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ	**7** НЕ БОЛЕЕ 7 ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ
ИЛИ	ИЛИ
1 НЕ БОЛЕЕ 1 ПОРЦИИ В НЕДЕЛЮ	**3** НЕ БОЛЕЕ 3 ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ

Радужная форель (Rainbow Trout)

♥ *высокое содержание жирных кислот омега-3*

Речной рак (Crayfish)

Озерная форель (Brown Trout)

♥ *высокое содержание жирных кислот омега-3*

Размер порции

Размер порции рыбы примерно равен размеру и толщине собственной ладони. Порции для детей – поменьше.

Для взрослых

Для детей

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

Веб-сайт: www.oehha.ca.gov/fish
email: fish@oehha.ca.gov
Тел.: (916) 324-7572
Russian

Употребляйте только филе без кожи

Употребляйте только мякоть

Содержание некоторых химических веществ выше в коже, жире и внутренностях.