



Женщинам
(18-49 лет)

Детям
(1-17 лет)

2 НЕ БОЛЕЕ
2 ПОРЦИИ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 НЕ БОЛЕЕ
1 ПОРЦИИ
В НЕДЕЛЮ

0 НЕ
УПОТРЕБЛЯТЬ
В ПИЩУ



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ

из

ЗАЛИВА САН-ФРАНЦИСКО

(ОКРУГА АЛАМЕДА, КОНТРА-КОСТА, МАРИН, НАПА, САН-ФРАНЦИСКО,
САН-МАТЕО, САНТА-КЛАРА, СОЛАНО И СОНОМА)

**ЖЕНЩИНАМ 18 – 49 ЛЕТ И
ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ 1-17 ЛЕТ**

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



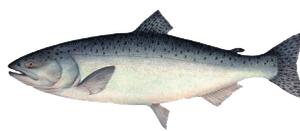
**Избегайте
вредной рыбы**
Употребление рыбы с
повышенным
содержанием таких
химических элементов,
как ртуть и ПХД способно
вызвать проблемы со
здоровьем у детей и
взрослых.



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



Коричневый морской окунь



Чавыча (королевский лосось)

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



Калифорнийская
атерина



Красный каменный краб



Калифорнийский палтус



Серебристый горбыль



Акуловые



Белый осетр



Эмбиотоковые



Полосатый окунь

Размер порции

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

Для
взрослых



Для детей



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

Употребляйте только
филе без кожи



Употребляйте только
мякоть





Женщинам
(50+ лет)

Мужчинам
(18+ лет)

7 НЕ БОЛЕЕ
7 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

5 НЕ БОЛЕЕ
5 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

2 НЕ БОЛЕЕ
2 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 НЕ БОЛЕЕ
1 ПОРЦИИ
В НЕДЕЛЮ

0 НЕ
УПОТРЕБЛЯТЬ
В ПИЦУ



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ

из

ЗАЛИВА САН-ФРАНЦИСКО

(ОКРУГА АЛАМЕДА, КОНТРА-КОСТА, МАРИН, НАПА, САН-ФРАНЦИСКО,
САН-МАТЕО, САНТА-КЛАРА, СОЛАНО И СОНОМА)

**ЖЕНЩИНАМ С 50 ЛЕТ И
МУЖЧИНАМ С 18 ЛЕТ**

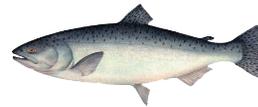
**Употребляйте
полезную рыбу**
Употребление рыбы с
низким содержанием
химических веществ
полезно как детям,
так и взрослым.



**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.



Чавыча (королевский лосось)
♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



Коричневый морской окунь



Красный каменный краб



Калифорнийский палтус



Полосатый окунь

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



Калифорнийская атерина



Акуловые



Белый осетр



Серебристый горбыль



Эмбиотоковые

Размер порции

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

Для
взрослых



Для детей



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

Употребляйте только
филе без кожи



Употребляйте только
мякоть

