



Женщинам
(18 – 49 лет)

Детям
(1 – 17 лет)

7 НЕ БОЛЕЕ
7 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

2 НЕ БОЛЕЕ
2 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

2 НЕ БОЛЕЕ
2 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

0 НЕ
УПОТРЕБЛЯТЬ
В ПИЩУ



Женщинам
(50 лет и старше)

Мужчинам
(18 лет и старше)

7 НЕ БОЛЕЕ
7 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

5 НЕ БОЛЕЕ
5 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

4 НЕ БОЛЕЕ
4 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 НЕ БОЛЕЕ
1 ПОРЦИИ
В НЕДЕЛЮ

Это руководство по употреблению рыбы ИЗ FOLSOM LAKE

(Сакраменто, Эль-Дорадо и округа
Плэйсер)

**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
внутриутробно
о плода.



Threadfin Shad



Радужная форель (Rainbow Trout)
16 дюймов или меньше

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



рыба-солнце (Sunfish Species)



черный окунь
(Black Bass Species)



Сом(Channel Catfish)



Королевский лосось
(Chinook (King) Salmon)



Радужная форель
(Rainbow Trout)
более 16 дюймов

Размер порции Для взрослых Для детей

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



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

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

Употребляйте только
филе без кожи



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

Употребляйте только
мякоть



Обновлено 09/2021