



**Женщинам**  
(18 – 49 лет)

**Детям**  
(1 – 17 лет)

**2** НЕ БОЛЕЕ  
2 ПОРЦИЙ  
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

**1** НЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ  
В НЕДЕЛЮ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ

### Размер порции

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

Для  
взрослых



Для  
детей



**Женщинам**  
(50+ лет)

**Мужчинам**  
(18+ лет)

**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 ПИЩУ

# Это руководство по употреблению рыбы из LAKE NATOMA

(ГРАФСТВО САКРАМЕНТО)

**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.

  
Inland Silverside



**Радужная форель (Rainbow Trout)**  
16 дюймов или меньше  
♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



**рыба-солнце (Sunfish Species)**



**Карп обыкновенный (Common Carp)**



**Sacramento Sucker**



**черный окунь (Black Bass Species)**



**Королевский лосось (Chinook (King) Salmon)**



**Радужная форель (Rainbow Trout) более 16 дюймов**



**Сом (Channel Catfish)**



California Office of Environmental Health Hazard Assessment

Веб-сайт [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
Эл. адрес [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
Телефон (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