



**Phụ nữ**  
(18 – 49 tuổi)

**Trẻ em**  
(1 – 17 tuổi)

**1** TỔNG CỘNG 1  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**1** TỔNG CỘNG 1  
SUẤT MỖI  
TUẦN

**0** KHÔNG  
NÊN ĂN

**0** KHÔNG  
NÊN ĂN

### Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng cá có kích cỡ và chiều dày khoảng bằng bàn tay của bạn. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với  
người lớn



Đối với  
trẻ em



**Phụ nữ**  
(50+ tuổi)

**Đàn ông**  
(18+ tuổi)

**3** TỔNG CỘNG 3  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**2** TỔNG CỘNG 2  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**1** TỔNG CỘNG 1  
SUẤT MỖI  
TUẦN

**0** KHÔNG  
NÊN ĂN

# HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ HỒ CHỨA LITTLE ROCK

(Quận Los Angeles)

## Ăn loại Cá Tốt

Ăn cá có ít hóa chất có thể mang lại lợi ích về sức khỏe cho trẻ em và người lớn.



## Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất cao như là thủy ngân hay PCB có thể gây ra các vấn đề sức khỏe ở trẻ em và người lớn.



## Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có thể gây hại hơn cho thai nhi và trẻ em.



**Golden Shiner**

*Nguồn ảnh: Sở Bảo tồn Môi trường  
New York*



**Cá hồi cầu vồng (Rainbow Trout)**

♥ Lượng omega-3s cao



**Loài cá da trơn (Bullhead Species)**



**Loài cá Crappie  
(Crappie Species)**



**Loài cá thái dương  
(Sunfish Species)**



**Cá chép (Common Carp)**



**Cá tra (White Catfish)**



**Loài cá vược đen (Black Bass Species)**



**California Office of Environmental  
Health Hazard Assessment**

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)

email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)

điện thoại (916) 324-7572

Vietnamese

Chỉ ăn thịt cá lọc xương,  
không da



Một số hóa chất có nhiều  
hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt



Cập nhật 10/2021