



Phụ Nữ
(18–49 Tuổi)

Trẻ Em
(1–17 Tuổi)

4 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

0 ĐỪNG ĂN

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ BÃI BIỂN SANTA MONICA PHÍA NAM BẾN TÀU SANTA MONICA ĐẾN BẾN TÀU SEAL BEACH

(QUẬN LOS ANGELES VÀ CAM (ORANGE))

**PHỤ NỮ 18 – 49 TUỔI VÀ
TRẺ EM 1 – 17 TUỔI**

Ăn Loại Cá Tốt

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



Tránh Loại Cá Có Hại

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



Chọn Loại Cá Phù Hợp

Hóa chất có thể gây hại nhiều hơn cho thai nhi và trẻ em.



Cá thu (Jacksmelt)



Cá đù Corbina
(California Corbina)



Cá sào chấm (Opaleye)



Cá ngừ chấm (Pacific
Chub Mackerel)

♥ có nhiều chất omega-3



Cá mạng (Queenfish)



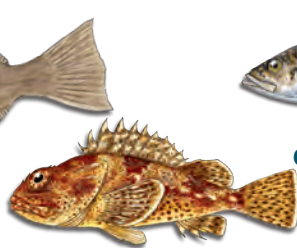
Các loài cá rô
(Surfperch)



Cá đù vàng
(Yellowfin Croaker)



Cá thơn bơn
(California Halibut)



Cá chanh (Kelp Bass)



Các loài cá Rockfish



Cá Sargo



Cá mòi (Pacific Sardine)

♥ có nhiều chất omega-3



Cá nhám
(Shovelnose
Guitarfish)



Cá Bass sọc
(Barred Sand Bass)



Cá đù đen
(Black Croaker)



Cá nhòng lớn
(Pacific Barracuda)



Cá Topsmelt



Cá đù trắng (White Croaker,
Kingfish or Tomcod)

Tầm Cỡ Phần Ăn

Một phần cá có tầm cỡ tương đương và độ dày như bàn tay bạn. Cho trẻ em những phần ăn nhỏ hơn.

Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Chỉ ăn phần phi lê không da



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

Chỉ ăn thịt nạc



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese



Phụ Nữ
(50 Tuổi Trở lên)

Đàn Ông
(18 Tuổi Trở lên)

7 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

HOẶC

4 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG
PHẦN ĂN
MỘT TUẦN

0 ĐỪNG ĂN

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ BÃI BIỂN SANTA MONICA PHÍA NAM BẾN TÀU SANTA MONICA ĐẾN BẾN TÀU SEAL BEACH

(QUẬN LOS ANGELES VÀ CAM (ORANGE))

**PHỤ NỮ TỪ 50 TUỔI TRỞ LÊN VÀ
ĐÀN ÔNG TỪ 18 TUỔI TRỞ LÊN**

Ăn Loại Cá Tốt

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



Tránh Loại Cá Có Hại

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



Chọn Loại Cá Phù Hợp

Hóa chất có thể gây hại nhiều hơn cho thai nhi và trẻ em.



Cá thu (Jacksmelt)



Cá ngừ chám (Pacific Chub Mackerel)

♥ có nhiều chất omega-3



Cá thườn bơn
(California Halibut)



Cá mạng (Queenfish)



Các loài cá rô
(Surfperch)



Cá đù vàng
(Yellowfin Croaker)



Cá đù Corbina (California Corbina)



Cá sạo chám (Opaleye)



Các loài cá Rockfish



Cá nhám
(Shovelnose Guitarfish)



Cá đù đen
(Black Croaker)



Cá lù đù biển
(California Scorpionfish)



Cá hanh (Kelp Bass)



Cá nhòng lớn (Pacific Barracuda)



Cá mòi (Pacific Sardine)

♥ có nhiều chất omega-3



Cá Sargo



Cá Bass sọc
(Barred Sand Bass)



Cá Topsmelt



Cá đù trắng (White Croaker, Kingfish or Tomcod)

Tầm Cỡ Phần Ăn

Một phần cá có tầm cỡ tương đương và độ dày như bàn tay bạn. Cho trẻ em những phần ăn nhỏ hơn.

Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Chỉ ăn phần phi lê không da



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

Chỉ ăn thịt nạc



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese