



ਔਰਤਾਂ

(18 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਤੱਕ)

ਬੱਚੇ

(1 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਤੱਕ)



ਔਰਤਾਂ

(50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)

ਮਰਦ

(18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)

2 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

ਜਾਂ

1 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

ਜਾਂ

1 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

0 ਨਾ ਖਾਓ

5 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

ਜਾਂ

3 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

ਜਾਂ

2 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

ਜਾਂ

1 ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਰ

ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ?

ਮੱਛੀ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੁਆਓ।

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ



ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵੱਲੋਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਿਵਰਸ, ਸਟਰੀਮਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਕਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਈਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ*

ਚੰਗੀ ਮੱਛੀ ਖਾਓ

ਘੱਟ ਰਸਾਇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਮਾੜੀ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਜਾਂ ਪੀਸੀਬੀ ਵਰਗੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਹੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ

ਅਣਜੰਮੇ ਜਵਾਕ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਸਾਇਣ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਰੈੱਡ ਸ਼ਾਈਨਰ (Red Shiner)



ਬੁੱਲਹੈੱਡ ਸਪੀਸੀਜ਼ (Bullhead Species)



ਰੇਨਬੋ ਟਰਾਊਟ (Rainbow Trout)

♥ ਵਧੇਰੇ ਓਮੇਗਾ-3s



ਬਰਾਊਨ ਟਰਾਊਟ (Brown Trout)

♥ ਵਧੇਰੇ ਓਮੇਗਾ-3s



ਸਨਿਫਸ਼ ਸਪੀਸੀਜ਼ (Sunfish Species)



ਬਲੈਕ ਬਾਸ ਸਪੀਸੀਜ਼ (Black Bass Species)



ਕਾਮਨ ਕਾਰਪ (Common Carp)



ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਸੱਕਰ (Sacramento Sucker)



ਕੈਟਫਿਸ਼ ਸਪੀਸੀਜ਼ (Catfish Species)



ਗੋਲਡਫਿਸ਼ ਨਾ ਖਾਓ (Goldfish)



ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਪਾਈਕਮਿਨੋ (Sacramento Pikeminnow)



ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਆਫਿਸ ਆਫ ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਜ਼ਰਡ ਅਸੈਸਮੈਂਟ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.oehha.ca.gov/fish
ਈਮੇਲ fish@oehha.ca.gov
ਫੋਨ (916) 324-7572
Punjabi

ਸਿਰਫ਼ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਫਿਲੇਟ ਹੀ ਖਾਓ



ਚਮੜੀ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸ ਹੀ ਖਾਓ



*ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੱਛੀਆਂ ਲਈ OEHHA ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ ਜੋ ਅਮਰੀਕਨ ਸ਼ੈੱਡ, ਚਿਨੂਕ ਸੈਲਮਨ, ਸਟੀਲਹੈੱਡ ਟਰਾਊਟ, ਸਟ੍ਰਿਪਡ ਬਾਸ ਅਤੇ ਵ੍ਹਾਈਟ ਸਟਰਜਨ ਲਈ ਮਾਈਗਰੇਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।