



Женщины
(от 18 до 49 лет)

Дети
(от 1 до 17 лет)

2 ВСЕГО ПОРЦИИ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 ВСЕГО ПОРЦИЯ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 ВСЕГО ПОРЦИЯ В НЕДЕЛЮ

0 НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ



Женщины
(старше 50 лет)

Мужчины
(старше 18 лет)

5 ВСЕГО ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

3 ВСЕГО ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

2 ВСЕГО ПОРЦИИ В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 ВСЕГО ПОРЦИЯ В НЕДЕЛЮ

Размер порции Для взрослых Для детей

Порция рыбы размером и толщиной с вашу ладонь. Давайте детям порции поменьше.



РУКОВОДСТВО ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ ИЗ РЕК, РУЧЬЕВ И ЗАЛИВОВ КАЛИФОРНИИ БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО КОНКРЕТНЫМ УСЛОВИЯМ*

Употребляйте полезную рыбу

Употребление рыбы с низким содержанием химических веществ может принести пользу здоровью детей и взрослых.



Избегайте употребления видов рыбы с содержанием вредных веществ

Употребление рыбы с повышенным содержанием таких химических веществ, как ртуть или ПХБ, может вызвать проблемы со здоровьем у детей и взрослых.



Выбирайте подходящую рыбу

Химические вещества могут быть более вредными для нерожденных младенцев и детей.



Красный нотропис (Red Shiner)



Бычки (Bullhead Species)



Радужная форель (Rainbow Trout)

♥ с высоким содержанием омега-3



Коричневая форель (Brown Trout)

♥ с высоким содержанием омега-3



Солнечный окунь (Sunfish Species)



Черный окунь (Black Bass Species)



Обыкновенный карп (Common Carp)



Чукучан (Sacramento Sucker)



Сом обыкновенный (Catfish Species)



Серебряный карась (Goldfish)



Щука из Сакраменто (Sacramento Pikeminnow)



Калифорнийское управление по оценке опасности для здоровья окружающей среды

веб-сайт: www.oehha.ca.gov/fish
Email: fish@oehha.ca.gov
Тел.: (916) 324-7572
Russian

Употреблять только филе без кожи



Уровень некоторых химических веществ выше в коже, жире и кишках.

Употреблять только мясо



*Ознакомьтесь с рекомендациями Департамента оценки экологической опасности для здоровья (ОЕННА) по мигрирующим видам рыб - американский шэд (American Shad), чавыча (Chinook Salmon), стальноголовая форель (Steelhead Trout), полосатый окунь (Striped Bass) и белый осетр (White Sturgeon).