



Phụ nữ
(18-49 tuổi)

Trẻ em
(1-17 tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
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)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

4 TỔNG CỘNG 4
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI
TUẦN

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ HỒ CHABOT

(QUẬN ALAMEDA)

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.



Cá Hồi Cầu Vồng (Rainbow Trout)

♥ chứa nhiều omega-3



Cá Trê (Channel Catfish)



Loài Cá Thái Dương (Sunfish Species)



Cá Vàng (Goldfish)



Loài Cá Bass Đen (Black Bass Species)



Cá Chép (Common Carp)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish

email 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

