



Mga Babae
(18-49 Taong Gulang)

Mga Bata
(1-17 Taong Gulang)

7 KABUANG
HAIN SA ISANG
LINGGO

0 HUWAG
KAININ

0 HUWAG
KAININ



Mga Babae
(50+ Taong Gulang)

Mga Lalaki
(18+ Taong Gulang)

7 KABUANG
HAIN SA
ISANG LINGGO

1 KABUANG
HAIN SA ISANG
LINGGO

0 HUWAG
KAININ

Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga
May Sapat na
Gulang



Para sa Mga
Bata



GABAY SA PAGKAIN NG ISDA mula sa LAKE MERCED NORTH LAKE (County ng San Francisco)

Kainin ang Mabuting Isda

Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.



Iwasan ang Masa- mang Isda

Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.



Piliin ang Tamang Isda

Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.



Rainbow Trout

♥ mataas sa mga omega-3



Black Bass Species



Channel Catfish



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Tagalog

Fillet na walang balat
lamang ang kainin



Laman lamang ang kainin



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.