



Женщинам
(18-49 лет)

Детям
(1-17 лет)

3 НЕ БОЛЕЕ
3 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

2 НЕ БОЛЕЕ
2 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

1 НЕ БОЛЕЕ
1 ПОРЦИИ
В НЕДЕЛЮ



Женщинам
(50+ лет)

Мужчинам
(18+ лет)

7 НЕ БОЛЕЕ
7 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

7 НЕ БОЛЕЕ
7 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

3 НЕ БОЛЕЕ
3 ПОРЦИЙ
В НЕДЕЛЮ

Размер порции

Размер порции рыбы примерно равен размеру и толщине собственной ладони. Порции для детей – поменьше.

Для взрослых



Для детей



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ РЫБЫ

из ФРЕНЧ-МЕДОУЗ

(ОКРУГ ПЛЕЙСЕР)

Употребляйте полезную рыбу

Употребление рыбы с низким содержанием химических веществ полезно как детям, так и взрослым.



Избегайте вредной рыбы

Употребление рыбы с повышенным содержанием таких химических элементов, как ртуть и ПХД способно вызвать проблемы со здоровьем у детей и взрослых.



Выбирайте рыбу правильно

Химические вещества могут представлять большую опасность для детей и внутриутробного плода.



Радужная форель (Rainbow Trout)

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



Речной рак (Crayfish)



Озерная форель (Brown Trout)

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



California Office of Environmental Health Hazard Assessment

Веб-сайт: www.oehha.ca.gov/fish

email: fish@oehha.ca.gov

Тел.: (916) 324-7572

Russian

Употребляйте только филе без кожи



Содержание некоторых химических веществ выше в коже, жире и внутренностях.

Употребляйте только мякоть

