



**Женщинам**  
(18-49 лет)

**Детям**  
(1-17 лет)

**7** НЕ БОЛЕЕ  
7 ПОРЦИЙ  
В НЕДЕЛЮ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ



**Женщинам**  
(50+ лет)

**Мужчинам**  
(18+ лет)

**7** НЕ БОЛЕЕ  
7 ПОРЦИЙ  
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

**1** НЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ  
В НЕДЕЛЮ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ

**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 ОЗЕРА МЕРСЕД**  
(Северного Озера)  
Округ Сан-Франциско

**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



**Разновидности черного окуня (Black Bass Species)**



**Канальный сом (Channel Catfish)**



California Office of Environmental Health Hazard Assessment

Веб-сайт: [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)

email: [fish@oehha.ca.gov](mailto: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

