



**Женщинам**  
(18-49 лет)

**Детям**  
(1-17 лет)

**1** НЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ  
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

**1** НЕ БОЛЕЕ  
1 ПОРЦИИ  
В НЕДЕЛЮ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ

**0** НЕ  
УПОТРЕБЛЯТЬ  
В ПИЩУ



**Женщинам**  
(50+ лет)

**Мужчинам**  
(18+ лет)

**3** НЕ БОЛЕЕ  
3 ПОРЦИЙ  
В НЕДЕЛЮ

ИЛИ

**2** НЕ БОЛЕЕ  
2 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 ВОДОХРАНИЛИЩА ХЕЛЛ-ХОУЛ

(ОКРУГ ПЛЕЙСЕР)

#### Употребляйте полезную рыбу

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



**Озерная форель** 16 и менее дюймов  
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3

#### Избегайте вредной рыбы

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



**Красная нерка (Kokanee Salmon)**

♥ высокое содержание жирных кислот омега-3



**Речной рак**  
(Crayfish)



**Озерная форель**  
(Lake Trout)



**Озерная форель** свыше 16 дюймов  
(Brown Trout over 16 inches)



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

