



Северная Калифорния

Советы для семьи по безопасности рыбы в еде

Рыба также полезна для детей. Но следуйте советам по безопасности потребления рыбы и давайте детям меньшие порции.

Что собой представляет порция?

Порция рыбы для взрослых – это приблизительно размер и толщина Вашей ладони.



Для взрослых



Для детей

Никогда не ешьте мясо акул (shark), рыбу-меч (swordfish), кафельник (tilefish), или королевскую макрель (king mackerel).

Эти виды рыб имеют очень высокое содержание ртути.



Есть рыбу полезно для Вашего здоровья и для здоровья Ваших детей. Но некоторые виды рыб содержат в себе вредный химикат, который называется **ртуть**.

Слишком большие дозы **ртути** могут повредить росту и развитию детей.

Для получения дополнительной информации обратитесь в:

Отдел Исследований Здоровья и Окружающей Среды
Департамент Здравоохранения Калифорнии
(510) 620-3620



Рыба, которую Вы покупаете в магазинах или ресторанах

Ешьте не больше **2 порций рыбы в неделю**.

Лучше всего **разнообразить** сорта рыбы, которые Вы употребляете в пищу.

Выбирайте такую рыбу, которая имеет **низкое содержание ртути**, как:



♥ Рыбы с высоким содержанием омега-3 полезны для Вас и Вашего ребёнка.

Рыба, которую Вы ловите в озёрах и реках

Всегда читайте информационные знаки об опасности (безопасности) пойманной рыбы для здоровья людей в местах, где Вы ловите рыбу (Вы можете также прочесть эту информацию здесь: <http://oehha.ca.gov/fish/advisories>). Если такой информации нет:

Следующие виды рыб обычно содержат меньше ртути. Ешьте не больше 1 порции в неделю.



Следующие виды рыб обычно содержат больше ртути. Не ешьте их.



Если Вы съели пойманную Вами рыбу, **не ешьте никакую другую рыбу** в течение этой недели.