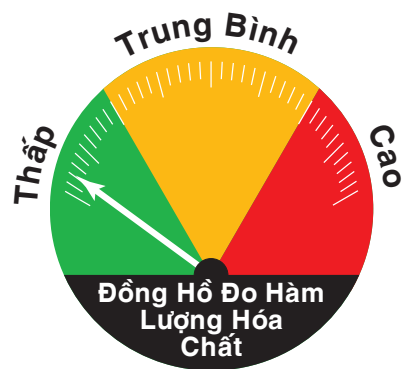




# Phụ nữ 18 - 49 tuổi và trẻ em 1 - 17 tuổi



Cá rockfish nâu



Cua đá đỏ

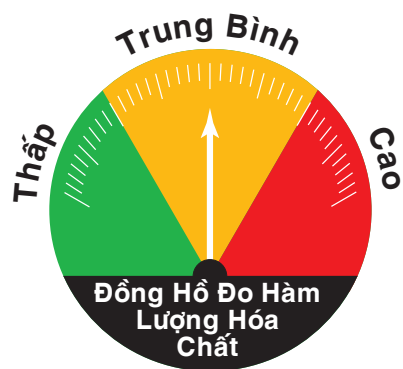


Cá Jacksmelt



Cá Hồi Chinook ♥

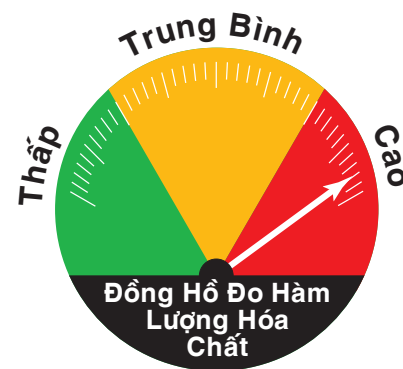
♥ = Hàm Lượng Omega-3 Cao



Cá bơn (halibut) California



Cá croaker trắng



Cá rô biển



Cá Bass Sọc



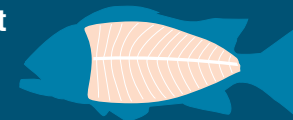
Cá mập



Cá tầm trắng

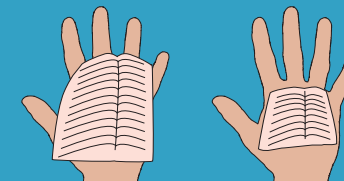
Hình cá Jacksmelt: Kirk Lombard, Cá bơn (halibut) California: John Shelton

- Chỉ ăn cá cắt lát đã bỏ da. PCBs có trong mỡ cá và da cá.



- Luôn loại bỏ và vứt bỏ da của loại cá croaker trắng trước khi nấu.
- Nấu chín kỹ và gạn hết nước cá.
- Đối với cua, chỉ ăn phần thịt.

## Khẩu phần cá là gì?



Đối với Người Lớn

Đối với Trẻ Em

Khẩu phần cá nên ăn là khoảng bằng kích thước và độ dày của bàn tay bạn. Cho trẻ em ăn ít hơn.

## Có điều gì lo ngại?

Mỗi số loại cá có hàm lượng PCBs và thủy ngân cao. PCBs có thể gây ung thư. Thủy ngân có thể gây tác hại đối với sự phát triển não của bào thai và trẻ em. Điều này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ có thai hoặc nuôi con bằng sữa mẹ cần làm theo những hướng dẫn này.

## ♥ Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và tốt cho sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

An toàn nếu ăn 2 khẩu phần mỗi tuần

HOẶC

An toàn nếu ăn 1 khẩu phần mỗi tuần

## Không nên ăn

VÀ

Không nên ăn bất kỳ loại cá nào ở kênh Lauritzen Channel tại cảng Richmond Inner Harbor