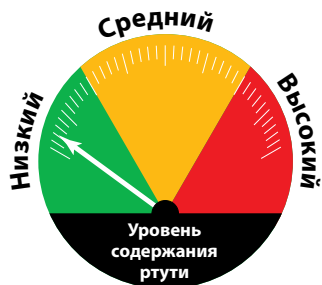


Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в реке Сан-Хоакин

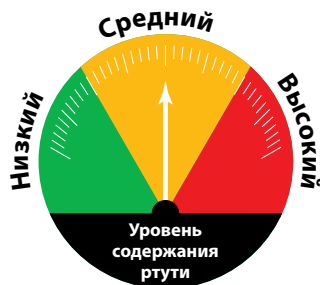
на участке от дамбы Фриант до порта г. Стоктон

для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут без опаски есть больше рыбы




Синежаберник или красноухий солнечник (Bluegill or redear sunfish)




Сом (Catfish)




Полосатый окунь (Striped bass)


Стальноголовый лосось* 
(Steelhead trout*)


Карп (Carp)


Больше ротый окунь (Largemouth bass)


Американский шэд 
(American shad)


Чукучан (Sucker)


Белый осетр (White sturgeon)

-  **7 порций в неделю ИЛИ**
5 порций синежаберника или красноухого солнечника **в неделю ИЛИ**
 -  **2 порции в неделю ИЛИ**
 -  **2 порции** полосатого окуня **в неделю ИЛИ**
1 порция большеротого окуня или белого осетра **в неделю**
- Не употребляйте в пищу любую рыбу или морепродукты, выловленные в порту г. Стоктон.**

Порция — это сколько?



Для взрослых Для детей


Рекомендуемая порция рыбы – размером и толщиной с вашу ладонь. Давайте детям меньшие порции.

Зачем есть рыбу?

Употребление рыбы полезно для здоровья. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые сокращают риск развития заболеваний сердца и способствуют развитию мозга у нерожденных младенцев и детей.

Каковы причины для беспокойства?

В некоторой рыбе содержится большое количество ртути или ПХБ. Ртуть может привести к повреждению мозга, особенно у детей и нерожденных младенцев. ПХБ может вызвать рак.

 = высокое содержание жирных кислот омега-3

* Законным является вылавливание только инкубаторского стальноголового лосося и только в указанных водоемах, см. www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 порции в неделю ИЛИ
3 порции пузанка **в неделю**

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу

И

Не употребляйте в пищу
любую рыбу или морепродукты,
выловленные в порту г. Стоктон