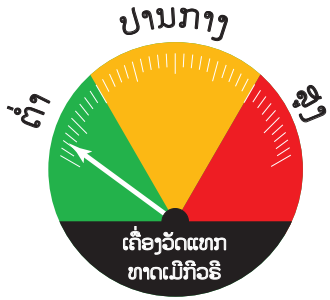
ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳຊາກຣາເມັນໂຕ ແລະ ປາກຕໍ່ແມ່ນ້ຳພາກເໜືອ

ລວມເອົາແຫຼ່ງນ້ຳທຸກໆບ່ອນຢູ່ໃນປາກຕໍ່ ແມ່ນ້ຳທາງເໜືອຂອງທາງຣາຍເວ 12

ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ

ຜູ້ຊາຍກາຍເກີນ 17 ປີ ແລະ ຜູ້ຍິງກາຍເກີນ 45 ປີສາມາດກິນປາຫລາຍກວ່າໄດ້ຢ່າງປອດພັຍ



ປາອາເມລິກັນແຊດ ♥
(American shad)

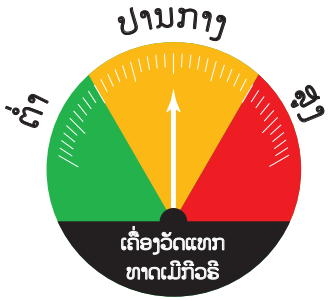
ປາເຣນໂบເທີ້ງ ♥
(Rainbow trout)

ປາສະຕີລເຮດເທີ້ງ* ♥
(Steelhead trout)

ປາຊິນຸກ (ຄິງ) ແຊລໝອນ ♥
(Chinook (king) salmon)

ຫອຍເອເຊັ້ຽ
(Asiatic clam)

♥ = ສູງໃນທາດໂอເมกา Omega-3s



ປາຄາຣພ ຫຼື ປາຄຳໂກນฟิช
(Carp or goldfish)

ປາແຄຣບปิ
(Crappie)

ปาซักเกี (Sucker)

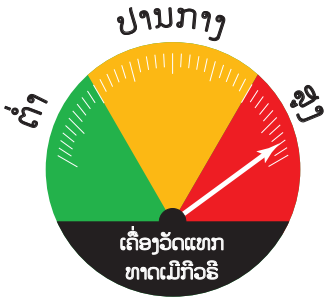
ปาบลูจิล ຫຼື
ปาซันฟิชแนวอื่น
(Bluegill or
other sunfish)

ปาดุกาแถดฟิช
(Catfish)

ปาราดเรด (Hardhead)

ปาเกูฟิช
(Crayfish)

ปาฮิดส์ (Hitch)



ปาแบสลาย
(Striped bass)

ปาแบส
(Bass)

ปาพายก์ມินนาว
(Pikeminnow)

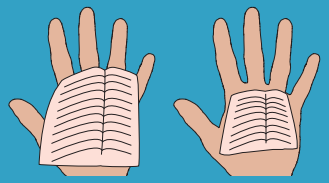
ปาสะเติเจินขาว
(White sturgeon)

* ມັນຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໄວ້ປາສະຕີລເຮດທີ່ລ້ຽງເອົາ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳບາງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ຈົ່ງເບິ່ງ www.wildlife.ca.gov/Regulations

ຮູບຂອງປາເຣນໂบເທີ້ງ: John Lyons, Wisconsin Department of Natural Resources

- **7 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື**
- **3 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື**
- **2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ**ປາແບສລາຍ **ຫຼື**
- **1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ**ປາແບສ, ປາພາຍກ່ຳມິນນາວ ຫຼື ປາສະເຕີເຈີນຂາວ

ການກິນອາຫານສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

ການກິນເທື່ອໜຶ່ງສຳລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນ ປະມານຂະໜາດ ແລະ ຄວາມໜາຂອງມືຂອງທ່ານ. ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍການກິນເທື່ອໜຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວ່າ.

♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?
ການກິນປາແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີທາດໂอเมกา Omega-3s ທີ່ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະລາຍຂອງທ່ານສຳລັບໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວ່າສະໝອງເຕີບໂตแນວใดยู่ในเด็กที่ยังยู่ในท้องแม่ ເດັກນ້ອຍ.

ຄວາມເປັນຫ່ວງກັງວົນແມ່ນຫຍັງ? ປາບາງຊະນິດມີລະດັບຂອງທາດເມີກິວຣີ ແລະ ທາດ PCBs ສູງ. ທາດເມີກິວຣີສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສະໝອງໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນເດັກທາຣົກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ທາດ PCBs ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດມະເຮັງ.

2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື 7 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດໜຶ່ງສຳລັບຫອຍ	ຫຼື	1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ	ຢ່າສູ່ກິນ