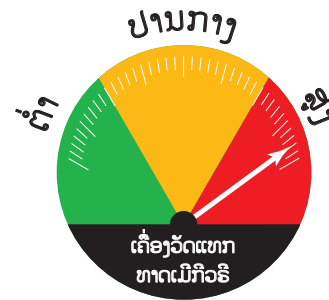
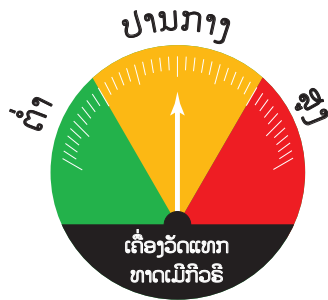
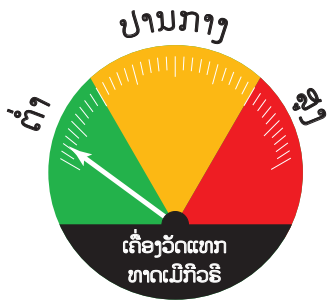


ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳແຊນວິວກິນ

ຕັ້ງແຕ່ເຂື່ອນ Friant Dam ໄປຫາທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ

ຜູ້ຊາຍກາຍເກີນ 17 ປີ ແລະ ຜູ້ຍິງກາຍເກີນ 45 ປີ ສາມາດກິນປາຫລາຍກວ່າໄດ້ຢ່າງປອດພ້ຍ




ປາບລູຈິລ ຫຼື
ປາຊັນຟິຊແນວອິນ
(Bluegill or
redear sunfish)


ປາສະຕິລເຣດເຫຼົ້າ* 
(Steelhead trout)


ປາອາເມລິກັນແຊດ 
(American shad)


ປາຕູກແຄດຟິຊ
(Catfish)





ປາຄຣາຟ
(Carp)


ປາຊັກເກີ
(Sucker)

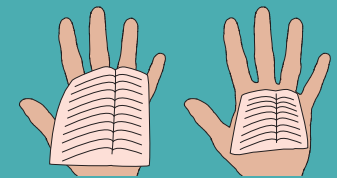

ປາແບສລາຍ
(Striped bass)


ປາແບສປາກໃຫຍ່
(Largemouth bass)


ປາສະເຕີເຈິນຂາວ
(White sturgeon)

-  7 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື
- 5 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດປາບລູຈິລ ຫຼື
- ປາເຣດເອັງຊັນຟິຊ ຫຼື
-  2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື
-  2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດປາແບສລາຍ ຫຼື
- 1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດປາແບສປາກໃຫຍ່ ຫຼື
- ປາສະເຕີເຈິນຂາວ
- ຢ່າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍ
- ຈາກທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

ການກິນອາຫານສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

ການກິນເທື່ອໜຶ່ງສຳລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນ ປະມານຂະໜາດ ແລະ ຄວາມໜາຂອງມືຂອງທ່ານ. ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍການກິນເທື່ອໜຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວ່າ.

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີທາດໂອເມກາ Omega-3s ທີ່ສາມາດ ຫຼຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະລາຍຂອງທ່ານສຳລັບ ໂຮກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວ່າສະໜອງ ເຕີບໂຕແນວໃດຢູ່ໃນເດັກທີ່ຍັງຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ ເດັກນ້ອຍ.

ຄວາມເປັນຫວ່າງກັນວິນແມ່ນຫຍັງ?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບຂອງທາດເມີກົວຣີ ແລະ ທາດ PCBs ສູງ. ທາດເມີກົວຣີສາມາດເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ສະໜອງໂດຍສະເພາະແລ້ວ ໃນເດັກທາຣິກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ທາດ PCBs ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດມະເຮັງ.

2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື
3 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດໜຶ່ງສຳລັບຫອຍ



1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າສູ່ກິນ
ແລະ
ຢ່າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍທຸກໆຢ່າງຈາກ
ທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ