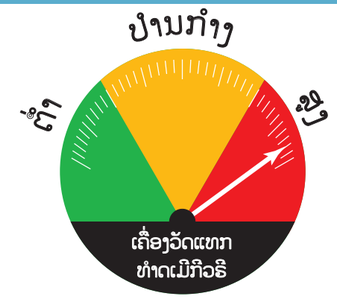
ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳຊຳກຣຳເມັນໂຕ ແລະ ປາກຕໍ່ແມ່ນ້ຳພຳກເໜືອ

ລວມເອົາແຫຼ່ງນ້ຳທຸກໆບ່ອນຢູ່ໃນປາກຕໍ່ ແມ່ນ້ຳທຳງເໜືອຂອງທຳງຣຳຍເວ 12

ສຳລັບຜູ້ຍິງອຳຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອຳຍຸ 1-17 ປີ



ປຳອຳເມລິກັນແຊດ ♥
(American shad)

ປຳເຣນໂບເຫຼົ້າ ♥
(Rainbow trout)

ປຳສະຕີລເຣດເຫຼົ້າ* ♥
(Steelhead trout)

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

ຫອຍເອເຊັຽ
(Asiatic clam)

ປຳຄຳຣພ້ ຫຼື ປຳຄຳໂກນຟິຊ
(Carp or goldfish)

ປຳແຄຣບປີ
(Crappie)

ປຳຊັກເກີ (Sucker)

ປຳບລູຈິລ ຫຼື
ປຳຊັນຟິຊແນວອື່ນ
(Bluegill or
other sunfish)

ປຳດຸກແຄດຟິຊ
(Catfish)

ປຳເຄຼຟິຊ
(Crayfish)

ປຳຮຳດເຮດ (Hardhead)

ປຳຮິດສ້ (Hitch)

ປຳແບສລຳຍ
(Striped bass)

ປຳແບສ
(Bass)

ປຳພຳຍກ້ມີນນຳວ
(Pikeminnow)

ປຳສະເຕີເຈີນຂຳວ
(White sturgeon)

♥ = ສູງໃນທຳດໂອເມກຳ Omega-3s

* ມັນຖືກຕ້ອງຕຳມກົດໝຳຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໄວ້ປຳສະຕີສເຣດທີ່ລ້ຽງເອົາ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳບຳງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ຈົ່ງເບິ່ງ www.wildlife.ca.gov/Regulations

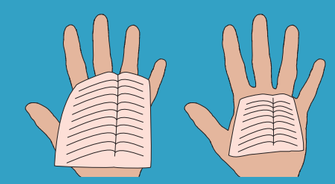
ຮູບຂອງປຳເຣນໂບເຫຼົ້າ: John Lyons, Wisconsin Department of Natural Resources

2 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ ຫຼື 7 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດໜຶ່ງສຳລັບຫອຍ	ຫຼື	1 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ	ຢ່າສູ່ກິນ

ຜູ້ຊຳຍກຳຍເກີນ 17 ປີ ແລະ ຜູ້ຍິງກຳຍເກີນ 45 ປີສຳມຳດກິນປຳຫລຳຍກວຳໄດ້ຢ່າງປອດພັຍ

- 7 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ ຫຼື
- 3 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ ຫຼື
- 2 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດປຳແບສລຳຍ ຫຼື
- 1 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດປຳແບສ, ປຳພຳຍກ່ມີນນຳວ ຫຼື ປຳສະເຕີເຈີນຂຳວ

ກຳນກິນອຳທຳນສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ກຳນກິນເທື່ອໜຶ່ງສຳລັບປຳທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນ ປະມຳນຂະໜຳດ ແລະ ຄວຳມໜຳຂອງມືຂອງທຳນ. ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍກຳນກິນເທື່ອໜຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວຳ.

♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປຳ?

ກຳນກິນປຳແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພຳບຂອງທຳນ. ປຳມີທຳດໂອເມກຳ Omega-3s ທີ່ສຳມຳດ ຫຼຸດຜ່ອນກຳນສ່ຽງອັນຕະລຳຍຂອງທຳນສຳລັບ ໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວຳສະໝອງ ເຕີບໂຕແນວໃດຢູ່ໃນເດັກທີ່ຍັງຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ ເດັກນ້ອຍ.

ຄວຳມເປັນຫ່ວງກັງວົນແມ່ນຫຍັງ?

ປຳບຳງຊະນິດມີລະດັບຂອງທຳດເມີກີວຣີ ແລະ ທຳດ PCBs ສູງ. ທຳດເມີກີວຣີສຳມຳດເປັນ ອັນຕະລຳຍຕ່ສະໝອງໂດຍສະເພຳະແລ້ວ ໃນເດັກທຳຣົກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ທຳດ PCBs ສຳມຳດກ່ໃຫ້ເກີດພະຍຳດມະເຮັງ.