

نصائح حول تناول السمك

ما الذي يجب أن يعرفه الوالدان والنساء الحوامل

تحتوي الأسماك وغيرها من الأطعمة الغنية بالبروتينات على مواد غذائية تساعد في نمو طفلك.

للأمهات في سن الإنجاب (من ١٦ وحتى ٤٩ عامًا)، وبخاصة للأمهات الحوامل والمرضعات، والوالدان والقائمين على رعاية الأطفال.

- يمكنكم تناول حصتين أو ثلاث من السمك أسبوعيًا من فئة "أفضل الخيارات"، أو حصة واحدة من فئة "الخيارات الجيدة".
- تناولوا أنواع مختلفة من السمك.
- ينصح بإطعام الأطفال حصة أو حصتين من السمك أسبوعيًا، عند بلوغهم عامين من العمر.
- إذا تناولتي الأسماك التي يصطادها أفراد العائلة أو الأصدقاء، راجعي المحاذير الخاصة بالأسماك. وإن لم تتوفر تلك المحاذير أو النصائح، عليك بتناول حصة واحدة من السمك، وعدم تناول أسماك أخرى خلال هذا الأسبوع.*

استخدمي هذا الرسم البياني!

يمكنك الاستعانة بهذا الرسم البياني لمعرفة كيفية اختيار أنواع الأسماك التي يجب تناولها والكميات المناسبة منها، بناءً على نسبة الزئبق التي يحتويها كل نوع منها. تحتوي فئة "أفضل الخيارات" على أقل نسبة من الزئبق.



بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ٤ إلى ٧ أعوام: ٥٦ غرام



بالنسبة للبالغين: ١١٣ غرام

ما مقدار

الحصة؟

لتعرفي مقدار الحصة، استخدمي كف يدك.

أفضل الخيارات

تناول من حصتين إلى ثلاث أسبوعيًا

الخيارات الجيدة

تناول حصة واحدة منها في الأسبوع

أو

سمك القنبر (Bluefish)	سمك البقلو (Buffalofish)	التونة، البكورة أو البيضاء المعلبة والطارجة والمثلجة (Albacore tuna/white tuna, canned and fresh/frozen)
سمك النعاب الأبيض / النعاب في المحيط الهادي (White croaker/Pacific croaker)	سمك الجروبر (Grouper)	سمك القرموط أو السلور (Catfish)
سمك النهاش (Snapper)	سمك تايليفش (في المحيط الأطلسي) (Tilefish (Atlantic Ocean))	سمك الماكريل الأطلسي (Atlantic mackerel)
سمك الهلبوت (Halibut)	سمك الراخوص / السالمون البحري (Weakfish/seatrout)	سمك الماكريل الشوب في المحيط الهادي (Pacific chub mackerel)
قاروس البحر التشيلي / المسنن الباتاغوني (Chilean sea bass/ Patagonian toothfish)	سمكة الراهب (Monkfish)	سمك النازلي (Hake)
ماهي ماهي / سمكة الدولفين (Mahi mahi/dolphinfish)	سمك الشبوط (المبروك) (Carp)	سمك النعاب الأطلسي (Atlantic croaker)
	السمك الصخري أو سمك يعيش حول الصخور (Rockfish)	سمك الورنك (السفن) (Skate)
	سمك القد الأسود (Sablefish)	سمك عروس البحر (Butterfish)
		سمك قاروس البحر الأسود (Black sea bass)
		سمك قشر بياض (Whiting)
		سمك موسى (Sole)

سمك الفرخ في المياه العذبة والمالحة (Perch, freshwater and ocean)	جراد البحر (Crawfish)	التونة المعلبة قليلة الدسم (بما في ذلك التونة الوثابة) (Light tuna, canned (includes skipjack))
سمك الفلاوندر (Flounder)	سمك القد (Cod)	الجمبري (قريدس) (Shrimp)
سمك القرموط أو السلور (Catfish)	سمك الأتشفوفة (Anchovy)	الحبار (Squid)
سمك الماكريل الأطلسي (Atlantic mackerel)	سمك البطليوس (Clam)	السردين (Sardine)
سمك الماكريل الشوب في المحيط الهادي (Pacific chub mackerel)	سمك البلطي (Tilapia)	السكرالوب (السكرالوب محار; سرطان البحر) (Scallop)
سمك النازلي (Hake)	سمك البلايس (Plaice)	السمك الأبيض (Whitefish)
سمك النعاب الأطلسي (Atlantic croaker)	سمك البولوك (Pollock)	السمك البوري (Mullet)
سمك الورنك (السفن) (Skate)	سمك البيكيلر (Pickrel)	الكابوريا (Crab)
سمك عروس البحر (Butterfish)	سمك الحدوق (القديد) (Haddock)	المحار (Oyster)
سمك قاروس البحر الأسود (Black sea bass)	سمك الرنجة (Herring)	اللوبستر الأمريكي والشوكي (Lobster, American and spiny)
سمك قشر بياض (Whiting)	سمك الرديانة (Smelt)	
سمك موسى (Sole)	سمك السالمون (Salmon)	
	سمك السالمون المرقط في المياه العذبة (Trout, freshwater)	
	سمك الشابل (الشاد) (Shad)	

الخيارات التي يجب تجنبها

تحتوي على أعلى مستويات الزئبق

سمك المارلين (Marlin)	السمك الخشن البرتقالي (Orange roughy)	التونة السندرية (Bigeye tuna)
سمك الماكريل الملكي (King mackerel)	سمك القرش (Shark)	سمك أبو سيف (Swordfish)
		سمك التايليفش (في خليج المكسيك) (Tilefish (Gulf of Mexico))