

نصائح حول تناول السمك

ما الذي يجب أن يعرفه الوالدان والنساء الحوامل

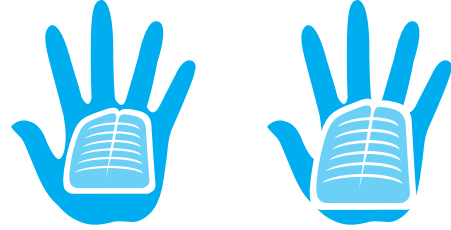
تحتوي الأسماك وغيرها من الأطعمة الغنية بالبروتينات على مواد غذائية تساعد في نمو طفلك.

للأمهات في سن الانتاج (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.



ما مقدار الحصة؟

لتعرفي مقدار الحصة، استخدمي كف يدك.

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

بالنسبة للبالغين: ١١٣ غرام

الخيارات الجيدة

تناول حصة واحدة منها في الأسبوع

سمك القنبر (Bluefish)	سمك البفلو (Buffalofish)	التونة، البكورة أو البيضاء المعلبة والطازجة والمثلجة (Albacore tuna/white tuna, canned and fresh/frozen)
سمك النعاب الأبيض / النعاب في المحيط الهادي (White croaker/Pacific croaker)	سمك الجروبر (Grouper)	التونة صفراء الزعانف (Yellowfin tuna)
سمك النهاش (Snapper)	سمك تايلفيش (في المحيط الأطلسي) (Tilefish (Atlantic Ocean))	القاروس المخطط (في المحيطات) (Striped bass (ocean))
سمك الهلبوت (Halibut)	سمك الراخوص / السالمون البحري (Weakfish/seatrout)	الماكريل الآسياتي (Spanish mackerel)
قاروس البحر التشيلي / المسنن (Chilean sea bass/ Patagonian toothfish)	سمكة الراهب (Monkfish)	سمك أبو حلام (Sheepshead)
ماهي ماهي / سمكة الدولفين (Mahi mahi/dolphinfish)	سمك الشبوط (المبروك) (Carp)	
	السمك الصخري أو سمك يعيش حول الصخور (Rockfish)	
	سمك القد الأسود (Sablefish)	

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 التايلفيش (في خليج المكسيك) (Tilefish (Gulf of Mexico))

أفضل الخيارات

تناول من حصتين إلى ثلاث أسبوعيًا

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 الأنشوفة (Anchovy)	الحبار (Squid)
سمك الماكريل الأطلسي (Atlantic mackerel)	سمك البطلينوس (Clam)	السردين (Sardine)
سمك الماكريل الشوب في المحيط الهادي (Pacific chub mackerel)	سمك البليبي (Tilapia)	السكالوب (السكالوب 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 (Pickerel)	الكابوريا (Crab)
سمك عروس البحر (Butterfish)	سمك الحدوق (القديم) (Haddock)	المحار (Oyster)
سمك قاروس البحر الأسود (Black sea bass)	سمك الرنجة (Herring)	اللوبيستر الأمريكي والشوكي (Lobster, American and spiny)
سمك قشر بياض (Whiting)	سمك الردانة (Smelt)	
سمك موسى (Sole)	سمك السالمون (Salmon)	
	سمك السالمون المرقط في المياه العذبة (Trout, freshwater)	
	سمك الشابل (الشاد) (Shad)	

* بعض الأسماك التي يصطادها أفراد العائلة والأصدقاء، مثل سمك الشبوط الكبير والقرموط والبفلو وسمك الفرخ عليها بعض المحاذير بسبب احتوائها على الزئبق أو الملوثات الأخرى. وستطلعك تلك التحذيرات على عدد المرات التي يمكنك فيها تناول هذه الأنواع من السمك بأمان.

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

EPA United States Environmental Protection Agency

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice