

Eat Fish Often?

Most fish are healthy to eat.

And fish are a great way to get low-fat protein.

But any fish (store-bought or sport-caught) could have contaminants such as mercury and PCBs that can harm human health - - especially children and fetuses.

The Minnesota Department of Health lets people know how often fish can be safely eaten.

The Safe Fish Eating guidelines on the following pages are based on mercury measured in fish from lakes across the state.

Guidelines for waters where fish have been tested are on the DNR Web site.

For more information, call the Minnesota Department of Health at 651.201.4911, toll-free at 800.657.3908 or visit www.health.state.mn.us/divs/eh/fish/index.html

Tips for safe fish eating

- Eat smaller fish. Bigger fish have more contaminants.
- Eat more panfish (sunfish, crappies) and less fish that eat other fish (walleyes, northern pike, lake trout).
- Trim skin and fat, especially belly fat. Also, eat fewer fatty fish such as carp, catfish, and lake trout.

Consejos para el consumo saludable de pescado

- Coma pescados mas pequenos. Pescados grandes pueden contener mas contaminantes.
- Coma mas peces como Pecos y Pez Sol y menos pescados que comen otros peces como Lucioperca, Lucio Norteño y Trucha de Lago.
- Remueva la la piel y la grasa, especialmente la grasa alrededor de la barriga. Tambien coma menos pescados que tienen mas grasa como Bagre, Carpa y Trucha de Lago.

Tej yam ghia noj ntse kom txhob muaj teeb meem

- Yuav tsum noj cov ntse me. Cov ntse loj muaj ntau yam tsis huv. Txheem rau lawv lub cev lawm.
- Noj cov ntse pluav xws lis (xafiv = sunfish, kabpib = crappies) thiab yog cov ntse uas tom lwm yam ntse no ces noj kom tsawg xws lis (vaulais = walleyes, novtaw phaij = northern pike, lej rhauj = lake trout).
- Yim cov tawv thiab roj, qhov tseem ceeb tshaj yog cov roj tawm npluag plab. Tsis tag lis xwb yuav tsum noj cov ntse rog kom tsawg lis tsawg tau xws lis pamnais, ntse tuajkub, thiab (lej rhauj = lake trout).

Vài lời nên chú ý khi ăn cá để được an toàn

- Nên ăn cá nhỏ. Cá lớn chứa nhiều chất ô nhiễm.
- Nên ăn loại cá nhỏ cỡ có thể chiên trong chảo như cá sunfish, cá rô (crappie), và ăn ít các loại cá như walley, cá pike, và cá hồi sống ở hồ (lake trout).
- Bỏ không nên ăn da và mỡ cá, nhất là phần mỡ ở bụng cá. Mặt khác, nên ăn ít những loại cá có nhiều mỡ như cá chép, cá trê hoặc cá bông lau, và cá hồi sống ở hồ.

SAFE EATING GUIDELINES

Statewide Guidelines for Fish Caught in Minnesota For Children and Women of Child-Bearing Age:



- Sunfish
- Crappie
- Perch
- Bullhead

One meal per week
 Una comida por semana
 lb as thiv, ib pluag
 Một tuần ăn một lần



- Walleye shorter than 20 inches
- Northern shorter than 30 inches
- All sizes of species not listed

One meal per month
 Una comida al mes
 lb hli, ib pluag
 Một tháng ăn một lần



- Walleye longer than 20 inches
- Northern longer than 30 inches
- Muskellunge

Do not eat
 No comer
 Tsis txhob noj hlos lis
 Không nên ăn

Fish Illustrations by Carlyn Iverson

Statewide Guidelines for Fish Caught in Minnesota (continued)

For Other Adults:



- Sunfish
- Crappie
- Perch
- Bullhead

Unrestricted
 No tiene restricciones
 Tsis txwv hlos lis
 Không hạn chế



- All sizes of other species

One meal per week
 Una comida por semana
 lb as thiv, ib pluag
 Một tuần ăn một lần