

اعرف قبل البدء! أي سمكة ينبغي تناولها؟



بعض الأسماك التي تعيش حياتها بالكامل في نهر ويلاميت الضحل بالقرب من وسط بورتلاند تحتوي على ملوثات خطيرة.

يمكن أن يؤدي تناول هذه الأسماك إلى تلف نمو مخ الأطفال، مما يؤدي إلى إعاقات تعلم مدى الحياة، وتوقف نمو الهرمونات والأجهزة المناعية، وزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان مدى الحياة.

تعرف على مصدر الحصول على الأسماك!

سلمون كوهو



سمك الشابل



تراوت قوس قزح



كرابي*



جراد البحر*



بلح البحر*



سمك القاروس



سمك السلور (قد الأنهار البني)



سمكة الشبوط



الصدفيات*

* على الرغم من أن هناك حقوق قبيلة لاصطياد بلح البحر، إلا إنه يحظر اصطياد بلح البحر والصدفيات. الكميات المحدودة الشهرية للكرابي هي ٢، ولجراد البحر ٢، وبلح البحر ٧.

آمن للتناول

تناول محدود

يحظر تناولها