

تناولي أنواع متعددة من السمك

للمزيد من المعلومات رجاء زيارة موقع: www.toronto.ca/health

* = حجم الحصة قد لا يتساوى مع حجم القسط الذي تتناوله في الوجبة. حصة واحدة من دليل الطعام الكندي هي 75 غرام أو 2.5 أونصة أو نصف كوب تقريباً.

♥ = نسب عالية من دهون أوميغا 3 (جيد للقلب)

♣ = سمك يمكن اصطياده أو إنتاجه في مزرعة بشكل يضر البيئة. (www.seachoice.org)

* = تم ترك اسم السمك باللغة الإنجليزية لعدم توفر مقابل له باللغة العربية.

آمن للأكل كل يوم (نسبة ضئيلة جداً من الزئبق)

- حصة* واحدة في اليوم للأطفال
- حصتين* في اليوم للسيدات الحوامل أو المرضعات أو من يحتمل أن يصبحن حوامل بما فيهن الفتيات المراهقات.
- حصص* بدون حد للرجال، الشباب في سن المراهقة والسيدات فوق سن الخمسين

Basa*

كابلين

Kamaboko* (فظائر السمك، سمك أبيض معالج)

Milkfish*

إخطبوط

محار

Boston Bluefish * (بولوك)

♥ سلمون، معلب

♥ سلمون (Chum, Coho, Pink, wild Pacific)

قنذ البحر

Silver Pomfret*

بلطي

آمن لأكله بشكل متكرر (نسبة ضئيلة من الزئبق)

- حصتين* في الأسبوع للأطفال
- 4 حصص* في الأسبوع للسيدات الحوامل أو المرضعات أو من يحتمل أن يصبحن حوامل بما فيهن الفتيات المراهقات.
- حصص بدون حد للرجال، الشباب في سن المراهقة والسيدات فوق سن الخمسين

♥ الأنشوجة (طازجة أو مجمدة)

Arctic Char* ♥

♥ من المحيط الأطلنطي ماكريل

Barracouta*

لا تخط بينه وبين الـ *Barracuda - تجنب أكله أو كله بشكل نادر

Clams (البطلينوس)

Cockle, Greenland*

Grass Carp*

(White, Pacific) Hake*

416.338.7600 toronto.ca/health

 TORONTO Public Health

♥ الرنجة
Lingcod*
بلح البحر (أزرق)
*Plaice، كندي
Porgie*
Pumpkinseed*
(Hardshell Clam) Quahog*
Rockfish*
♥ سلمون (Chinook, Sockeye, Steelhead)
♥ السردين
Sea Cucumber*
*Shad، أمريكي
Shiner*
*Smelt (من المحيط الأطلنطي أو البحيرة)
سمك موسى (Dover, Petrale)
الخبّار
♥ الترونة (قوس قزح)
التونة معلبة خفيفة (*Skipjack*, Tongol, Yellowfin*)
Whelk*
غير صديقة للبيئة 
القد من المحيط الأطلنطي
*Flounder (سمك مسطح)
سمك الحدوق
♥ سلمون (المحيط الأطلنطي، إنتاج المزارع)
الأسقلوب
الروبيان/الفريديس

آمن لأكله بشكل بعض الأحيان (نسبة متوسطة من الزئبق)

- حصة إلى حصتين* في الشهر للأطفال
- حصتين إلى 4 حصص* في الشهر للسيدات الحوامل أو المرضعات أو من يحتمل أن يصبحن حوامل بما فيهن الفتيات المراهقات.
- 4 حصص في الأسبوع للرجال، الشباب في سن المراهقة والسيدات فوق سن الخمسين

Amberjacks*
Bass, Striped*
Black Pomfret*
Bullhead, Brown*
Carp*
سمك الصلّور
سلطعون (كابوريا)
Crawfish*
*Croaker من المحيط الأطلنطي
(Brismark, Moonfish) Cusk*
*Drum من المياه الحلوة
ثعبان الماء
الهلبوت
(Blue Runner, Crevalle/Common) Jack*
Jackfish*
Kingfish* ♥ (King Mackerel ، ماكريل أسباني)
Lake Whitefish*
كر كند
*Mahi Mahi (أسماك الدرفيل)
*Maria (البربوط ، Ling)
*Monkfish
سمك البوري الشائع
*Perch (White, Yellow)
*Redfish
*Sablefish (سمك القد الأسود)
*Skate
*Sturgeon (Lake, White)
♥ التروتة (من البحيرة، وأنواع مختلفة)
شرائح التونة (الباكور، أبيض)
شرائح التونة (*Skipjack*, *Yellowfin*)
تونة، معلية بيضاء (الباكور)
التربوت، سمك الترس
*Wahoo
*Whiting
غير صديقة للبيئة 
الهلبوت من المحيط الأطلنطي
شرائح تونة *Bluefin*
*Grouper
*Red Snapper

تجنبه أو تناوله بشكل نادر (نسبة عالية من الزئبق)

- أقل من حصة* في الشهر للأطفال
- أقل من حصة* في الشهر للسيدات الحوامل أو المرضعات أو من يحتمل أن يصبحن حوامل بما فيهن الفتيات المراهقات.
- لا تزيد عن حصة* واحدة في الأسبوع للرجال، الشباب في سن المراهقة والسيدات فوق سن الخمسين

ليس به نسب عالية من الزئبق ولكن به نسب عالية من البي سي بي PCB 0

Barracuda*

Buffalo*θ

(Snake Mackerel) Escolar*♥

Marlin*

(Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander) Pickerel*θ

Tilefish*

شرائح التونة (أنواع مختلفة،*Bigeye)

غير صديقة للبيئة



Orange Roughy*

(Patagonian Toothfish) Sea Bass*

سمك القرش

سمك السيف