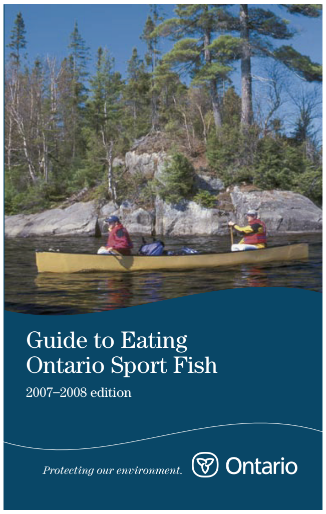
Ano ang *Pamatnubay para sa Pagkain ng mga Isdang Biningwit sa Ontario?*

Ang *Pamatnubay para sa Pagkain ng mga Isdang Biningwit sa Ontario (Pamatnubay)* ay isang walang-bayad na publikasyon ng Pamahalaan ng Ontario na nagbibigay ng mga payo sa kung paano makakain ng mga namimingwit at ng mga kumakain ng biningwit na isda ang mga nabingwit na isda nang walang-panganib. Kinakailangang gawin itong mga hakbang ng pangangalaga dahil may environmental contaminants sa mga isda. Bagamat mahalagang sundin ng lahat ang mga payo sa *Pamatnubay*, mas mahalagang sundin ito ng mga babaeng nasa mga gulang na maaaring mabuntis at ng mga batang wala pang 15 taong gulang. Mas madaling maapektuhan ang mga taong ito kaysa iba ng contaminants na nasa mga ilang isda.



Ang mga isda ay karaniwang kinokolekta ng Ministri para sa Likas na Kayamanan [Ministry of Natural Resources] at sinusuri ng Ministri para sa Kapaligiran [Ministry of the Environment]. Ang mga payong nauukol sa pagkain ng isda ay binabatay sa mga pamantayang ginawa ng Health Canada. Ang payo sa *Pamatnubay* ay binabatay sa kung gaano karami ang contaminants na natuklasan sa fish fillet (laman ng isda) pero hindi sa mga ibang parte ng isda na tulad ng balat, atay, mga iba pang lamang-loob o mga itlog ng isda. Puwedeng mas maraming contaminants sa mga parteng ito at karaniwang hindi kinakain ang mga ito. Ang *Pamatnubay* ay nagbibigay na mga payo tungkol sa pagkain ng mga pinakakaraniwang klase ng mga isdang binibingwit mula sa higit sa 1,700 lokasyon sa Ontario.

Para makakuha ng libreng kopya ng *Pamatnubay* sa Ingles at Pranses, o kung mayroon kayong mga karagdagang katanungan, mangyaring kontakin ang Programang Nagmomonitor ng mga Contaminant sa mga Biningwit na Isda [Sport Fish Contaminant Monitoring Program] ng Ministri para sa Kapaligiran [Ministry of the Environment], sa **416-327-6816**, walang-bayad na tawag sa Ontario sa **1-800-820-2716** o sa pagsulat sa direksiyong nakasulat sa sumusunod na pahina.

Paano Gamitin Ang *Pamatnubay:*

Ang *Pamatnubay* ay hinati sa Southern Ontario, Northern Ontario at sa Great Lakes. Para sa bawat lokasyon, ang payo tungkol sa pagkain ay para sa karamihan ng mga karaniwang klase ng mga isdang nasa mga lawa at dagat.

Pagkatapos ninyong mabingwit ang isda, sukatin ang haba ng buong sida mula ulo hanggang buntot. Para matulungan kayong malaman kung anong klaseng isda ang nabingwit ninyo, tingnan ang mga drowing sa mga gitnang pahina.

Tingnan ang mga talaan para sa pagkain ng isda upang malaman ang partikular na lokasyon kung saan nabingwit ang isda.

Binibigay ng mga talaan para sa pagkain ng isda (may halimbawa sa ibaba) ang lokasyon, mga klase ng isda, ang ang mga laki. Nakasulat sa dalawang linya ang payo para sa pagkain ng bawat klase ng isda. Ang unang linya ay para sa lahat ng tao at ang pangalawang linya ay para sa mga taong madaling maapektohan ng contaminants, ang mga babaeng nasa mga gulang na maaaring mabuntis at ang mga batang wala pang 15 taong gulang.

Ipinapakita ng numerong nasa ibaba ng naaangkop na sukat kung ilang beses sa isang buwan makakain ninyo ang isdang ganoon kalaki na nabingwit sa lokasyong iyon. Kung kayo ay hindi kumakain ng mga nabingwit na isdang ibang laki, klase o mula sa ibang lokasyon, ipinapakita ng numero ang pinakamaraming makakain ninyo sa isang buwan.

Emily Lake / Lac Emily
Sauger Twp./Canton de Sauger, Sturgeon Co./Cté de Sturgeon — 4537/7942

Length/ Longueur	15 6"	20 8"	25 10"	30 12"	35 14"	40 16"	45 18"	50 20"	55 22"	60 24"	65 26"	70 28"	75 30" – >75 cm >30"
Northern Pike[5]				8					4				
Brochet[5]				8	4			0					
Walleye[5]				8	4								
Doré[5]				4	0								

Kumakain ng mga isdang ibang laki, ibang klase o mula sa ibang lokasyon

Kung kayo ay kumakain ng isdang ibang laki, ibang klase o mula sa ibang lokasyon, kailangan ninyong isuma ang fraction ng inyong buwanang kabuuan para sa bawat pagkain ng isda. Ipinapakita sa ibaba ang Fraction ng Buwanang Kabuuan ng kinaing mga isda sa isang buwan. Kailangang hindi humihigit sa 1 ang kabuuan ng lahat ng isdang kinain (tingnan ang pahina 2 ng *Pamatnubay*).

Numero sa Talaan ng Pagkain ng Isda	Payo	Fraction ng Buwanang Kabuuan
8	Kumain ng hanggang 8 beses sa bawat buwan	⅛
4	Kumain ng hanggang 4 beses sa bawat buwan	¼
2	Kumain ng hanggang 2 beses sa bawat buwan	½
1	Kumain ng hanggang 1 beses sa bawat buwan	1
0	Huwag kumain ng isda	–

Kumakain ng mga isdang binili sa tindahan at mga isdang biningwit

Ang mga isdang binili sa tindahan ay sinusuri ng Ahensiyang Nag-iinspeksiyon ng mga Pagkain sa Canada [Canadian Food Inspection Agency] para tiyaking sinasapat ng mga ito ang mga pamantayang itinakda ng Canada. Ang karamihan ay mababa ang taglay na contaminants pero kung palagi kayong kumakain ng mga isdang binili sa tindahan at balak ninyong kainin ang mga isdang biningwit, maaaring kailangan ninyong bawasan ang pagkain ninyo ng mga isdang biningwit. Tingnan ang pahina 7 sa *Pamatnubay* para sa partikular na payo.

Makakakuha kayo ng Karagdagang Impormasyon sa pagkontak sa:

Sport Fish Contaminant Monitoring Program
Ministry of the Environment
125 Resources Road
Etobicoke, ON M9P 3V6
Telepono: 416-327-6816 o 1-800-820-2716
E-mail: sportfish.moe@ontario.ca
www.ontario.ca/fishguide

© 2007 Queen's Printer for Ontario PIBS#: 4395n02