

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Профилактика йодного дефицита»

- ✓ Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.
- ✓ Во время роста детского организма йод особенно важен, так как участвует не только в физическом становлении ребенка, но и в его психическом развитии. Благодаря йоду у детей повышается интеллект, они хорошо учатся, обладают памятью и координацией.
- ✓ Недостаток йода может привести к задержке роста, снижению иммунитета, к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.
- ✓ В меню ребенка необходимо включать продукты богатые йодом (морепродукты, морская капуста, все виды рыб), при изготовлении блюд следует использовать только йодированную соль, также целесообразно использовать витаминно-минеральные комплексы, содержащие в составе йод.

Где живет йод?

Содержание микроэлемента в мкг в 100 г продукта

Категория	Продукт	Содержание йода (мкг)	
Морская рыба	Печень трески	350	
	Пикша	240	
	Лосось, камбала	200	
	Морской окунь	145	
	Треска	130	
	Сельдь	90	
Горбуша, кета	50		
Морепродукты	Креветки	190	
	Устрицы	60	
	Овощи, зелень	Шпинат	20
		Свёкла	7
		Картофель	7
Морковь		5	
Щавель	3		
Фрукты	Яблоки вместе с семечками	70	
	Фейхоа	70	
	Хурма	30	
	Молочные продукты	Молоко	15-20
Сыры	11		
Сливочное масло	10		

Изображения: рука держит табличку с йодом (53 I 126,905), витаминно-минеральный комплекс, йодированная соль, йодированная вода.

