

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

Морская рыба

Печень трески	350
Пикник 240	
Лосось, камбала 200	
Морской окунь 145	
Треска 130	
Сельдь 90	
Горбуша, кета 50	

Морепродукты

Креветки 190
Устрицы 60

Мясо

Свинина 17
Говядина 12

Молочные продукты

Молоко 15-20
Сыры 11
Сливочное масло 10

Овощи, зелень

Шпинат 20
Свёкла 7
Картофель 7
Морковь 5
Шпинат 3
Рыбий жир 700
Морская капуста 150-200
Куриный желток 12-25

Фрукты

Яблочки вместе с семечками 70
Фейхоа 70
Хурма 30

53

I

176.905

53
I

