

## 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  
Линь 240  
Лосось, кимбала 200  
Морской окунь 145  
Треска 130  
Сельдь 90  
Горбуша, кета 50



#### Овощи, зелень

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



#### Морепродукты

Креветки 190  
Устрицы 60



#### Мясо

Свинина 17  
Говядина 12



#### Фрукты

Яблоки вместе с семечками 70  
Фейхоа 70  
Хурма 30



#### Молочные продукты

Молоко 15-20  
Сыры 11  
Сливочное масло 10

