

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ «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
Пикша	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
Свекла	7
Картофель	7
Морковь	5
Щавель	3
Рыбий жир	700
Морская капуста	150-200
Куриный желток	12-25



##### Фрукты

Яблоки вместе с семечками	70
Фейхоа	70
Хурма	30

