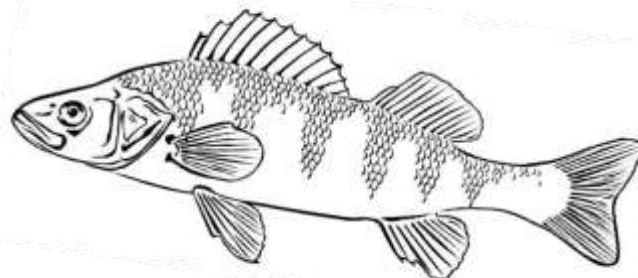
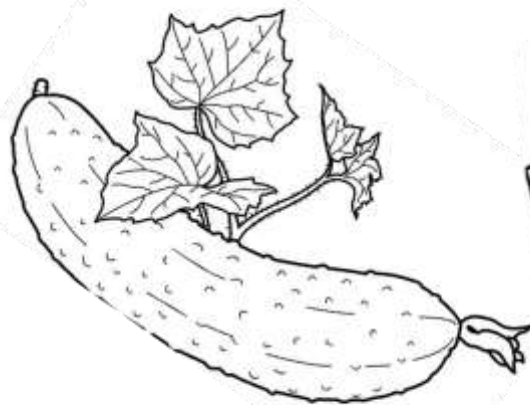
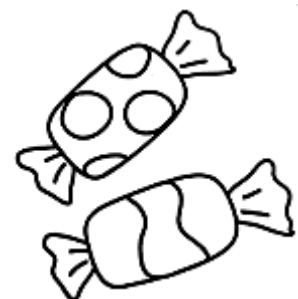
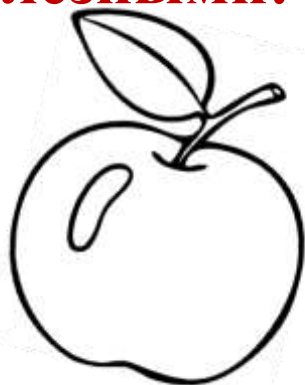
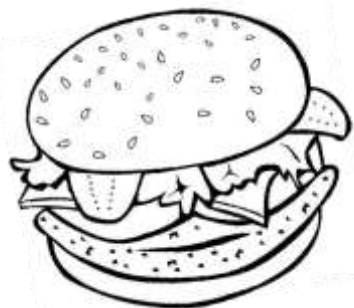




Полезные продукты



Раскрась продукты, которые являются полезными!



Профилактика йоддефицита

Йод- это жизненно необходимый микроэлемент. Человек получает его с пищей и водой.
Республика Татарстан относится к регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.

Наиболее повышена потребность в йоде у детей, беременных женщин и кормящих матерей.

Норма потребления йода для взрослого человека 150 мкг
Для детей от года до 12 лет 50-120мкг
Для беременных и кормящих женщин- 200мкг



Быстрая утомляемость, снижение внимания, памяти, IQ, торможение умственного и физического развития, сонливость



Ослабление иммунной системы



Йоддефицит-это расстройства, связанные с недостатком йода в организме

П

р

о

б

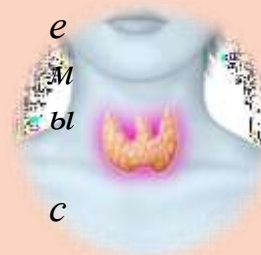
л

е

м

ы

с



с

е

р

д

ц



Психологические и эмоциональные проблемы: раздражительность, вспыльчивость, депрессия

Продукты, содержащие природный йод



Морепродукты
морская капуста, рыба,
креветки, кальмары, печень
трески



Молочные продукты
сливочное масло,
твердые сыры, молоко



Овощи, зелень
капуста, морковь, свекла,
горох, брокколи, шпинат,
фасоль



Фрукты
хурма, фейхоа,
виноград

Крупы
овес, крупа
пшеничная,
ячмень, рожь

Продукты, обогащенные йодом



Йодированная соль



Хлебобулочные изделия



Молочные продукты Вода

Единый консультационный центр Роспотребнадзора [88005554943](tel:88005554943)

Проведи линии от продуктов, которые ты будешь кушать на завтрак, обед и ужин.

Завтрак

7:00-8:00



Обед

12:00-13:00



Ужин

18:00-19:00



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»

Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43