

ЙОД

ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!

ДО 90%
ЧЕЛОВЕК
ПОЛУЧАЕТ
С ПИЩЕЙ



МОРЕПРОДУКТЫ

МОРСКАЯ КАПУСТА, РЫБА,
КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, КРАБЫ



ФРУКТЫ

ХУРМА, ЯБЛОКИ,
ВИНОГРАД, СЛИВЫ



ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ



СВЕЖИЕ ОВОЩИ

МОРКОВЬ, СВЕКЛА, САЛАТ,
КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА



КЛАССИЧЕСКИЕ КРУПЫ

ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕННАЯ,
ЯЧНЕВАЯ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

СЫР, ТВОРОГ,
МОЛОКО



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА

100-150 МКГ

БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ

200-220 МКГ