

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.

