

ЙОД

ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!

ДО 90%
ЧЕЛОВЕК
ПОЛУЧАЕТ
С ПИЩЕЙ



МОРЕПРОДУКТЫ

МОРСКАЯ КАПУСТА, РЫБА,
КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, КРАБЫ



ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ



КЛАССИЧЕСКИЕ КРУПЫ

ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕННАЯ,
ЯЧНЕВАЯ



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА

100-150 МКГ

ФРУКТЫ

ХУРМА, ЯБЛОКИ,
ВИНОГРАД, СЛИВЫ



СВЕЖИЕ ОВОЩИ

МОРКОВЬ, СВЕКЛА, САЛАТ,
КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

СЫР, ТВОРОГ,
МОЛОКО



БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ

200-220 МКГ