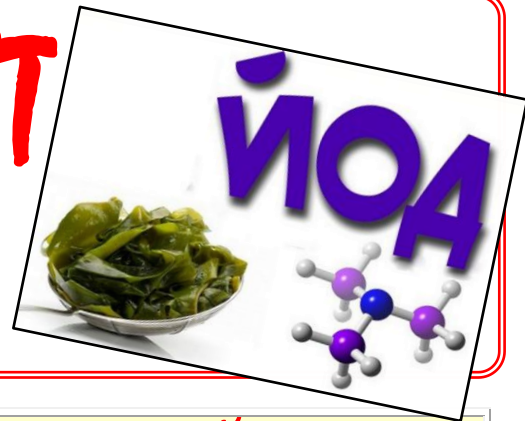


# ЙОДОДЕФИЦИТ У ДЕТЕЙ



## Суточная потребность в йоде у детей:

до 3 лет - 40-60 мкг;

4-10 лет — 70-100 мкг.

## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕХВАТКИ ЙОДА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ:

1. Сильная утомляемость.
2. Неспособность сосредоточиться.
3. Ухудшение памяти, внимания
4. Снижение уровня интеллекта.
5. Возникновение опасных эндокринных патологий.

## Основной источник йода — продукты питания.

**Больше всего этого микроэлемента в морепродуктах, рыбе:**

| Продукт                             | Содержание<br>йода, мкг/100 г | Кол-во продукта,<br>обеспечивающего<br>суточную потребность<br>для детей 3—7 лет, г |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Морская капуста<br>(салат)          | 300                           | 30                                                                                  |
| Горбуша, кета, пикша                | 150-200                       | 50-75                                                                               |
| Креветки                            | 110-190                       | 50-90                                                                               |
| Навага, треска,<br>путассу, хек,    | 120-150                       | 65-80                                                                               |
| Минтай                              | 75-90                         | 110-130                                                                             |
| Камбала, килька,<br>сельдь, мойва   | 30-50                         | 200-300                                                                             |
| Яйца, крупы, мясо,<br>овощи, фрукты | 3-20                          | 1000-3000                                                                           |

**Совет родителям:** включайте в рацион питания детей продукты, богатые йодом, йодированную соль