

# 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**