

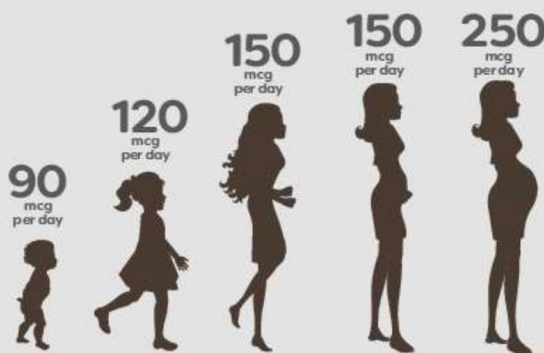
ОТ ЙОД ДО ИНТЕЛЕКТ

Йодът е необходим за растежа и развитието

Mother
Baby
Iodine



Има различни начини да си набавим достатъчно йод. Най-достъпният и лесен начин е употребата на йодирана сол.



Дневните нужди от йод се различават в отделните етапи от живота - ранно детство, юношество и възрастни, както и при бременност и кърмене.



Жените в репродуктивна възраст (бъдещи майки) трябва да са запознати с важността на йода. По време на бременността мозъкът на нероденото дете се развива с помощта на йода, набавян от майката.



Кърменето е най-добрият начин за малките бебета да получават достатъчно йод от майките си.



Малките деца се нуждаят от йод, но солта трябва да се ограничава.



Докато полага грижи за детето, майката не трябва да забравя за нуждите от йод на нейния собствен организъм. Хранителни източници на йод са рибата, млечните продукти, яйцата, скаридите и морските водорасли.



Първите 1000 дни от зачеването могат да променят **коефициента на интелигентност на детето.**

Йодният дефицит може да намали коефициента на интелигентност (IQ) на детето с до 10-15 точки и дори лекият йоден дефицит може да причини значителна загуба до **5 точки.**

Тежкия йоден дефицит при майката носи потенциален риск от раждане на дете с кретенизъм и забавено развитие.

Превърнете йода в интелект!

КАКВО КОЛИЧЕСТВО ЙОД СИ НАБАВЯМЕ ЧРЕЗ ХРАНАТА?

ЙОДЪТ В ХРАНАТА МОЖЕ ДА ПОЗВОЛИ ЗАДОВОЛЯВАНЕ НА НАШИТЕ ДНЕВНИ НУЖДИ, В ЗАВИСИМОСТ ОТ ВЪЗРАСТОВАТА НИ ГРУПА.

Храни	Йодно съдържание/ порция	% от дневните нужди при бременни жени (250 mcg/дневно)	% от дневните нужди при деца под 5 г (90 mcg/дневно)	% от дневните нужди при деца от 6 до 12г (120 mcg/дневно)	% от дневните нужди при деца над 12г и възрастни (150 mcg/дневно)
Скариди (100г)	90 mcg	36%	100%	75%	60%
Риба тон (100г)	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 чаша мляко (200мл)	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 яйце (100г)	20 mcg	8%	22%	17%	13%
Сирене (40г)	15 mcg	6%	16%	12,5%	10%

Проектът MotherBabyIodine (MBI) е инициатива на 7 международни неправителствени организации, които работят заедно като консорциум за насърчаване използването на йодирана сол. Този консорциум има за цел да повиши осведомеността и да образова обществеността за безопасността и ефикасността на употребата на йодирана сол за предотвратяване на нарушенията, свързани с йоден дефицит.

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ, МОЛЯ ПОСЕТЕТЕ: www.motherbabyiodine.org