

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(не менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов



## ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬ

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (несладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО  
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек  
Потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

## Дефицит йода\*

Причиной 65 % случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием



65%



95%

Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.

Чем меньше йода в организме, тем чаще развиваются



у беременных  
выкидыши, врожденные  
аномалии плода,  
смерть плода



у детей и подростков  
нарушение умственного  
и физического развития

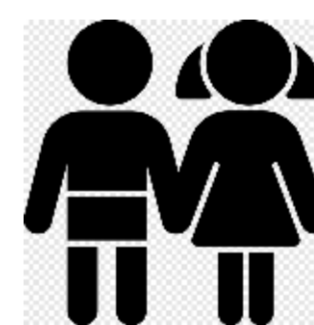


у новорожденных  
множественные пороки  
развития, в т.ч. умственная  
отсталость, глухонмота  
косоглазие и др.



во всех возрастах  
увеличение щитовидной  
железы и нарушение ее  
функций

## ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ



для детей  
от 1 до 12 лет  
90-120 мкг



для взрослых  
150 мкг



для беременных  
и кормящих  
250 мкг

## ИСТОЧНИК ЙОДА

- морепродукты
- йодированная соль
- фрукты и овощи
- молочные продукты



\* Международный совет по контролю за йододефицитными заболеваниями (МСКЙДЗ)