**ЙОД здоровье бережет**

 **ЙОД защищает организм**

 **ЙОД разрушает раковые клетки**



**ПРИНИМАЙ ЙОД – УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ**



**Суточная потребность:**

**для детей грудного**

**возраста – 50 мкг,**

**для детей 6–9 лет –90 мкг,**

**9–12 лет – 120 мкг,**

**для взрослых – 150 мкг,**

**для беременных – 200 мкг**

**Содержится в:**

**фейхоа, морская капуста,**

**кальмар, хек, минтай,**

**пикша, треска, креветки,**

**окунь, мойва, сом, тунец,**

**яблоки**