

MotherBabyIodine
Mamă Bebeluș Iod

SECRETELE INTELIGENȚEI
ȘI CREȘTERII

Mother
Baby
Iodine 

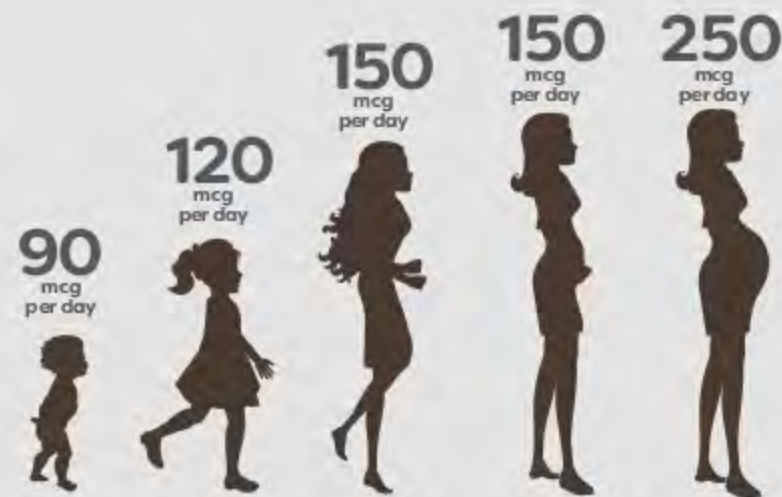


DE LA IOD LA INTELI GENȚĂ

Iodul - bun pentru creștere și dezvoltare



Există diferite modalități de a obține suficient iod. Condimentarea cu sare iodată este o modalitate ușoară.



Necesarul de iod diferă la fiecare etapă de viață: de la copii mici, copii mari, adolescenți, până la adulți, de asemenea, atunci când femeile rămân însărcinate și pentru mamele care alăptează.



Adolescentele (12-18 ani) și femeile de vârstă fertilă (19-50 de ani) trebuie să fie conștiente de importanța iodului. În timpul sarcinii, creierul copilului nenăscut se dezvoltă cu ajutorul iodului de la mamă.



Alăptarea este cea mai bună cale pentru bebeluși de a obține suficient iod de la mamele lor.



Copiii mici au nevoie de iod, dar sarea trebuie limitată.



În timp ce are grijă de copil, mama trebuie să aibă grijă de propriile cerințe de iod. Alte surse de iod sunt algele marine, creveții, lactatele și ouăle.



Primele 1000 de zile de la concepție pot face diferența în IQ-ul copilului. Tulburările prin deficit de iod pot reduce IQ-ul unui copil cu până la 10-15 puncte și chiar și deficitul ușor de iod poate provoca o pierdere semnificativă de până la 5 puncte IQ.

O mamă cu deficit sever de iod poate da naștere unui copil cu risc crescut de întârziere mintală (cretinism) și cu întârziere a creșterii.

TRANSFORMĂ IODUL ÎN INTELI GENȚĂ!

Cât de mult iod obținem din alimente?

Iodul din alimente poate contribui la îndeplinirea necesității noastre zilnice de iod, în funcție de grupul nostru de vârstă.

Alimente	Conținutul de iod per porție	% Necesarul zilnic			
		pentru femeile gravide (250mcg/zi)	pentru copiii sub 5 ani (90 mcg/zi)	pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 6-12 ani (120mcg/zi)	pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani și adulți (150 mcg/zi)
Creveți (100 g)	90 mcg	36%	100%	75%	60%
Ton (100 g)	50 mcg	20%	55%	42%	33%
Pahar de lapte (200 ml)	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 ou (100 g)	20 mcg	8%	22%	17%	13%
Brânză (40 g)	15 mcg	6%	16%	12,5%	10%

Sursă: Fișa informativă despre iod (ign.org)

Proiectul MotherBabyIodine (MBI) este o inițiativă a 7 ONG-uri internaționale care lucrează împreună ca un Consorțiu pentru a promova utilizarea sării iodate în alimentație. Acest Consorțiu își propune să sensibilizeze și să educe publicul cu privire la siguranța și eficiența utilizării sării iodate pentru a preveni Tulburările prin Deficit de Iod.

VĂ RUGĂM SĂ CITIȚI INFORMAȚII SUPLIMENTARE pe site-ul www.motherbabyiodine.org

Mother Baby Iodine



© 2023 Thyroid Federation International
Version 2302 -MRo

Photo by Polina Tankilevitch from Pexels

