

ЙОД

- Йод необходим для физического и умственного развития человека.
- Организм человека не вырабатывает йод, поэтому его необходимо получать с пищей.
- Беременным и кормящим грудью женщинам необходимо получать 220–250 микрограмм йода.
- В обычной пище содержится крайне малое количество йода.
- Используйте йодированную соль, а также мультивитамины и витамины для беременных, содержащие, по меньшей мере, 150 микрограмм йода.



Покупайте
йодированную соль.

Supplement Facts

Serving Size - 1 capsules
Servings per Container - 90

	Amount per Serving	% Daily Value
Iodine (as potassium iodide)	150mcg	100%
Zinc (Chelazome [®] , zinc amino acid chelate)	15mg	100%
Selenium (from L-selenomethionine)	400mcg	571%
Copper (Chelazome [®] , copper amino acid chelate)	2mg	100%



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Программа питания штата Вашингтон WIC
(Washington State WIC Nutrition Program)
Основана на программе WIC штата Орегон



Для лиц, имеющих инвалидность, данный документ может быть предоставлен в альтернативных форматах по специальному запросу. Чтобы сделать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).