

JODS TAVAI VESELĪBAI

ir ļoti
svarīgs

**Lūk,
varens
JODA
arsenāls!**



Jods ir būtisks mikroelements, kas nepieciešams vairogdziedzera hormonu veidošanai, normālai nervu sistēmas un smadzeņu darbībai, ādas veselībai.

- Zivis un citus jūras produktus iekļaujiet uzturā divas reizes nedēļā.
- Ieteicamais sāls daudzums – līdz 5 g dienā.
- Katru dienu uzturā lietojiet pienu, piena produktus.

UZZINI, KUR UN KĀPĒC MEKLĒT JODU:
www.spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs