

## Mezinárodní den jódu 6. března

---

Mezinárodní den jódu vyhlásil Český výbor pro UNICEF v roce 1999 ve spolupráci se světovou zdravotnickou organizací.

Lidské tělo obsahuje asi 20 – 30 mg jódu, 80 % se nachází ve štítné žláze. Obsažené hormony jsou odpovědné za normální vývoj mozku.

### NEDOSTATEK JÓDU ZPŮSOBUJE:

- zvýšenou únavu
- zapomínání
- sklon k depresím
- celkovou ztrátu vitality
- poruchy plodnosti



Optimální denní příjem jódu by měl být kolem 150 mg.

### ZDROJE JÓDU:

- mořské ryby, mořské řasy, mořská sůl
- žampiony, špenát, červená řepa, pórek, mrkev, hrách
- třešně, česnek, cibule, lněná semínka, kedlubna a zelí
- minerální vody Vincentka a Hanácká kyselka

Splňme si spolu doporučenou dávku jódu mořskou rybou i v naší školní jídelně 😊😊😊

Vedoucí ŠJ M. Vsetečková