

# SFATURI PENTRU PARINȚI

Sarea iodată conține iod, un microelement esențial creșterii și funcționării normale a corpului uman. Din acest motiv este important ca, în special, toate femeile gravide și cele care alăptează cât și copiii de toate vârstele să folosească în alimentația zilnică doar sarea iodată.

Cantitatea de sare, utilizată în alimentația zilnică, nu depășește 3-5 grame. Nu e nevoie să consumați mai multă sare ca să asigurați cantitatea de iod pentru familie și copii. E nevoie doar să vă asigurați ca sarea care se consumă în familie este cea iodată!

## 1. Folosiți sare iodată la fiecare preparare a hranei!

**FOLOSIȚI SARE IODATĂ LA FIECARE PREPARARE A HRANEI PROASPETE**, fie salate, tartine sau bucate fierte și coapte. În plus, folosiți sarea iodată la murături, conservare sau coacerea pâinii.

Industria alimentară din Moldova a lansat folosirea sării iodate în alimente produse industriale, iar acestea oferă o sursă suplimentară și binevenită de iod în alimentație. Deci, nu e nevoie să mărim cantitatea de sare iodată în alimentația zilnică ca să asigurăm ca familia și copii consumă suficient iod. E nevoie doar ca sarea consumată să fie iodată!

## 2. Dacă planificați o sarcină - începeți cât mai urgent să consumați sare iodată!

Procesul de dezvoltare a creierului la făt începe chiar din săptămâna 3-4 a gravidității, iar din acest motiv, **ESTE IMPORTANT CA FEMEILE CARE PLANIFICĂ O SARCINĂ SĂ PREIA CÂT MAI URGENT CONSUMUL SĂRII IODATE.**

În insuficiență sau lipsa iodului, suferă acut dezvoltarea creierului la făt deoarece nu se reușește înmulțirea și ramificarea suficientă a celulelor scoarței creierului (neuroni).

## 3. Oferiți copiilor sare iodată în alimentația zilnică

**ESTE IMPERATIV CA COPIILOR DE TOATE VÂRSTELE SĂ LI SE OFERE DOAR SARE IODATĂ ÎN ALIMENTAȚIA ZILNICĂ!**

În copilărie și adolescență, iodul este antrenat în formarea și funcționarea glandei tiroide, aceasta producând hormoni ce asigură creșterea normală a mușchilor, formarea organelor de reproducere și activitatea sistemului cardio-vascular.

Solurile și apele subterane în Moldova dar și în mai bine de 120 țări de pe glob nu m-ai conține cantități suficiente de iod și aceasta nu poate fi asimilat în plante sau de către animale și om. Pentru a asigura iod în alimentația zilnică, majoritatea țărilor europene cât și SUA, Canada, Australia și China promovează și urmăresc strict ca sarea comercializată să fie iodată și aceasta să fie pe larg folosită în industria alimentară și creșterea animalelor.