

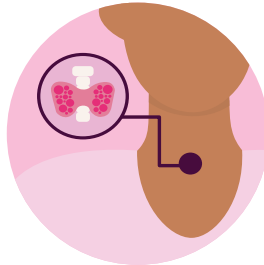
# Umuhimu wa Iodini katika Lishe



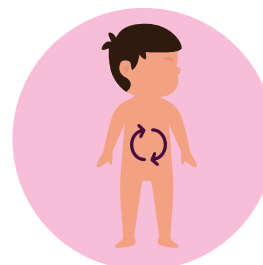
## Ratiba ya kula kiafya inaweza kusaidia kuimarisha afya yako leo na, katika miaka ijayo.

Ingawa mwili unahitaji kiasi kidogo sana cha iodini, hitaji huongezeka wakati wa ujauzito na kunyonyesha, na iodini ni muhimu kwa kazi muhimu sana za mwili:

- Kutengeneza homoni za tezi
- Kudhibiti kimetaboliki, ukuaji na maendeleo
- Kusaidia kujenga mifupa ya mtoto wako, mfumo wa neva, na ubongo



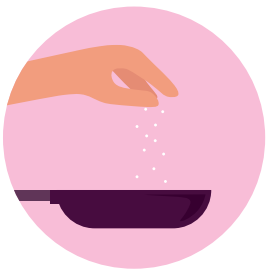
**Homoni  
za Tezi**



**Kudhibiti  
Kimetaboliki**



**Mifupa na Ubongo  
wa Mtoto**



Ingawa wanawake walio katika umri wa kuzaa kwa ujumla wana ulaji wa kutosha wa iodini, baadhi ya wanawake, hasa wale ambao hawatumii mara kwa mara bidhaa za maziwa, mayai, na dagaa, wanaweza wasitumie iodini ya kutosha kukidhi mahitaji yao ya kuongezeka wakati wa ujauzito na kunyonyesha.

Sio chumvi yote ina iodini, hivyo ikiwa unaongeza chumvi kwenye chakula chako, hakikisha kuwa ni iodized. **Itumie kwa uangalifu.**

## PATA VIRUTUBISHO VYAKO KUTOKA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC\*!

Kama vile ngano nzima na/au mkate wa nafaka nzima, maziwa, mtindi, jibini na mayai.

\*Mpango Maalum wa Lishe ya Nyongeza kwa Wanawake, Watoto wachanga na Watoto



**Tazama vyakula vingine vilivyo na iodini kutoka.**  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/>