Erabil ezazu sukaldean gatz arruntaren ordez. Zeure eta etxekoen osasunagatik.

Zer da IODOA?
Bizitzeko funtsezkoa den elementua da.

Zer nolako ondorioak dakartza IODO faltak?
Ondorio larriak ekar ditzake:

BURU-ATZERAKUNTZA HAURRENGAN:
Atzerakuntza sakona itzulezina da. Honekin batera hazkundeko atzerakuntza ager daiteke.

Haurdunaldian eta haurraren lehen urtean -nerbio sistema zentralaren garapenerako funtsezko aldia- behar adina iodo ez hartzeak sortarazia da.

GAINERA, BESTE ONDORIO BATZUK ERE UKAN DITZAKE:

Haurrengan, pisu eta altuera txikiagoa, eta zailtasunak ikasketetan.
Haurdunengan, abortoa eragin dezake.
Helduengan, azal lehorra, idorreria, logura eta nekea.

Nola prebeni daiteke?

Erraz-erraz, **GATZ IODATUAZ.**
Ez da gatz gehiagorik kontsumitu behar, gatz arruntaren ordez gatz iodatua hartu baizik.

Gomendagarri da, halaber, astean behin edo birritan itsasoko arraina jatea.

Zer da GATZ IODATUA?

IODOA gehitzen zaion GATZ arrunta da. Gatz arruntaren gustu berbera dauka eta kantitate berdinak erabiltzen dira.

Non erosten da GATZ IODATUA?

Gatz arrunta erosten den saltegi beretan, hau da, elikadurako supermerkatu eta dendetan.

Gatz arruntarekiko prezioan duen aldea hutsaren hurrengoa da, baina osasunerako duen onura, kalkulaezina.