

# 요오드

- 요오드는 우리의 심신 개발에 필요합니다.
- 우리 몸은 요오드를 생성할 수 없으므로 식품을 통해 섭취해야 합니다.
- 임신 및 수유기 여성은 220 - 250mcg 의 요오드를 섭취해야 합니다.
- 천연 식품에는 극소량의 요오드만 들어 있습니다.
- 요오드 첨가 소금을 사용하고 150mcg 이상 함유된 임신부용 비타민/종합비타민을 섭취하십시오.



요오드 첨가 소금을 구입하십시오.

## Supplement Facts

Serving Size - 1 capsules  
Servings per Container - 90

	Amount per Serving	% Daily Value
Iodine (as potassium iodide)	150mcg	100%
Zinc (Chelazome®, zinc amino acid chelate)	15mg	100%
Selenium (from L-selenomethionine)	400mcg	571%
Copper (Chelazome®, copper amino acid chelate)	2mg	100%



ÖUPÁÍ €€ÁÍ Á€€ ~ æ° Á€FFÁS[ !^æ

워싱턴주 WIC 영양 프로그램  
오리건주 WIC 프로그램 개정



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

이 출판물은 장애인 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다. 요청하시려면 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.