



## آئیوڈین فیڈبیک ٹول

درج ذیل سوالات کا مقصد یہ جاننا ہے کہ آیا آپ مناسب  
مقدار میں آئیوڈین کا استعمال کر رہے ہیں

1. آپ گائے کے دودھ، بھینس کے دودھ اور دہی کے کتنے حصے کھاتے ہیں

ایک حصہ = ایک گلاس دودھ (2dl) یا ایک کپ (150 گرام) دہی

پوائنٹس

پومب تین سے کم حصے	<input type="checkbox"/>	0
پومب تین یا اس سے زیادہ حصے	<input type="checkbox"/>	1

2. آپ کتنی بار سمندری مچھلی کھاتے ہیں؟

سمندری مچھلی، مچھلی کی انواع ہیں، جیسے کہ انڈس گارو (شرمانی) کارپ اور مارماہی (زگ زگ اپیل)

پوائنٹس

ہفتے میں دو سے کم بار	<input type="checkbox"/>	0
ہفتے میں دو یا دو سے زیادہ بار	<input type="checkbox"/>	1

3. کیا آپ ایسے غذائی سپلیمنٹس کا استعمال کرتے ہیں جن میں آئیوڈین ہے؟

اگر آپ ملٹی وٹامن یا منرل میبلٹس (گولیوں) کا استعمال کرتے ہیں تو دیکھ لیں کہ اس میں آئیوڈین موجود ہے۔ یہ ذہن نشین کر لیں کہ آئیوڈین لیبلنگ میں آئیوڈائڈ، پوٹاشیم، آئیوڈائڈ اور سوڈیم آئیوڈائڈ کی صورت میں دی ہوتی ہے۔ اس میں سمندری گھاس اور کیلپ شامل نہیں ہیں۔

پوائنٹس

ہفتے میں ایک بار یا کبھی نہیں	<input type="checkbox"/>	0
ہفتے میں 2-4 بار	<input type="checkbox"/>	1
ہفتے میں 5 یا زیادہ بار	<input type="checkbox"/>	2
مجھے معلوم نہیں	<input type="checkbox"/>	0

4. کیا آپ کھانے پکانے میں آئیوڈین ملانمک کا استعمال کرتے ہیں؟

پوائنٹس

کبھی کبھار یا کبھی نہیں	<input type="checkbox"/>	0
ہفتے میں کئی بار لیکن ہمیشہ نہیں	<input type="checkbox"/>	1
ہاں میں ہمیشہ آئیوڈین ملانمک استعمال کرتا/کرتی ہوں	<input type="checkbox"/>	2
مجھے نہیں معلوم	<input type="checkbox"/>	0

## آئیوڈین - فیڈبیک

پوائسنس 0-1 آپ کے جوابات کی بنیاد پر آئیوڈین کے زیادہ صحت مند انتخاب کرنا ایک اچھا خیال ہوگا۔  
یہاں تک کہ چھوٹی تبدیلیاں بھی آپ کے آئیوڈین کے مقدار پر بہت زیادہ اثر ڈال سکتی ہیں۔

پوائسنس  $\geq 2$  آپ کے جوابات کی بنیاد پر آپ میں آئیوڈین کی صحت مند عادات ہیں۔ زیادہ متنوع غذا  
کھانا اچھا ہے۔

