

Η αλφαβήτα του ιωδίου



Ένα εγχειρίδιο για μαθητές και εκπαιδευτικούς

Όνομα:

Τάξη:

Το έργο EUthyroid2 χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση με στόχο την εξεύρεση τρόπων βελτίωσης της ευαισθητοποίησης σχετικά με την έλλειψη ιωδίου, ειδικά μεταξύ των εφήβων και των νεαρών γυναικών.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



UK Research
and Innovation



EUthyroid2

Το εγχειρίδιο έχει τρεις ενότητες όπου μπορείς να μάθεις για τη σημασία της διατροφής πλούσια σε ιώδιο.

Υποχρεωτική	Προαιρετική	Προαιρετική
Ενότητα Α	Ενότητα Β	Ενότητα Γ
Η υποχρεωτική Ενότητα Α περιλαμβάνει ένα μάθημα και σχετικές ασκήσεις.	Η προαιρετική Ενότητα Β προσφέρει ομαδικές εργασίες για παρουσιάσεις.	Η προαιρετική Ενότητα Γ περιλαμβάνει μια ομαδική εργασία για τη δημιουργία αφίσας για το ιώδιο.

»» **Ενότητα Α (Υποχρεωτική)**

Γιατί είναι σημαντικό το ιώδιο;	3
Όλοι στον κόσμο έχουν πρόσβαση στο ιώδιο στη διατροφή τους;	4
Ποιά είναι η ιστορία για την ανεπάρκεια του ιωδίου;	6
Ιώδιο: τροφοδοτεί την ανάπτυξη και την ενέργεια	7
Ιώδιο στην εγκυμοσύνη: ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού	8
Γιατί πρέπει να νοιαζόμαστε για την έλλειψη ιωδίου σήμερα;	9
Ξέρετε κάποιον που σκέφτεται να κάνει μωρό;	9
Η λήψη της κατάλληλης ποσότητας ιωδίου είναι σημαντική για την καλή υγεία	10
Συνιστώμενη πρόσληψη ιωδίου – και για την εγκυμοσύνη και το θηλασμό	11
Ο κύκλος του ιωδίου	12
Πώς μπορούν οι χώρες να διασφαλίσουν ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν αρκετό ιώδιο στη διατροφή τους;	13
Πηγές ιωδίου	14
Πράγματα που πρέπει να θυμάσαι	16
Σταυρόλεξο	16
Εντόπισε τα λάθη	17
Ασκήσεις Ενότητας Α	18

»» **Ενότητα Β (Προαιρετική)**

Ευαισθητοποίηση για το ιώδιο: δημιουργία ενός ερωτηματολογίου για το κοινό	20
Ντετέκτιβ ιωδίου: εξερευνώντας τα οικογενειακά αρχεία τροφίμων	21
Ανίχνευση ιωδίου: χαρτογράφηση παγκόσμιων προγραμμάτων εμπλουτισμού ιωδίου	22
Έρευνα ιωδίου: εξερεύνηση των τοπικών πηγών τροφίμων	22
Πείραμα παρουσίας ιωδίου: χρησιμοποιώντας το τεστ δοκιμής αλατιού με το ιώδιο	23

»» **Ενότητα Γ (Προαιρετική)**

Φτιάξε την αφίσα της εκστρατείας σου για το ιώδιο!	24
--	----

Οι πιο σημαντικές σημειώσεις μου για το ιώδιο	26
---	----

Ενότητα Α

»» **Γιατί είναι σημαντικό το ιώδιο;**

Το ιώδιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που παίζει βασικό ρόλο στον οργανισμό για μια υγιή ζωή. Το χρειάζεσαι μόνο σε μικρές ποσότητες κάθε μέρα. Βοηθά τον θυρεοειδή σου αδένα, ο οποίος ελέγχει πόσο γρήγορα το σώμα σου χρησιμοποιεί την ενέργεια. Είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της ενέργειας. Χωρίς αρκετό ιώδιο, το σώμα σου μπορεί να μην λειτουργεί όπως θα έπρεπε, οπότε φρόντισε να λαμβάνεις αρκετό. Η πρόσληψη ιωδίου είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής, και ειδικά για τα παιδιά και τις γυναίκες που σκοπεύουν να αποκτήσουν παιδί.

Χρειάζεσαι το ιώδιο πριν γεννηθείς και από πολύ νωρίς στη ζωή σου για να βεβαιωθείς ότι αναπτύσσεσαι και μαθαίνεις καλά. Τους μήνες μετά τη γέννηση, το μητρικό ή το ξένο γάλα μπορεί να σου παρέχει το ιώδιο που χρειάζεσαι. Ύστερα, θα πρέπει να το βρεις στη διατροφή σου από διάφορες τροφές πλούσιες σε ιώδιο.

Χρειάζεσαι ιώδιο:

Πριν τη γέννηση



Κατά την παιδική ηλικία



Ως ένας ενήλικας



Γεγονός



Το ιώδιο χρειάζεται πριν τη γέννησή σου, κατά την παιδική σου ηλικία, και όταν μια γυναίκα θα θέλει να αποκτήσει ένα μωρό.

Γλωσσάρι

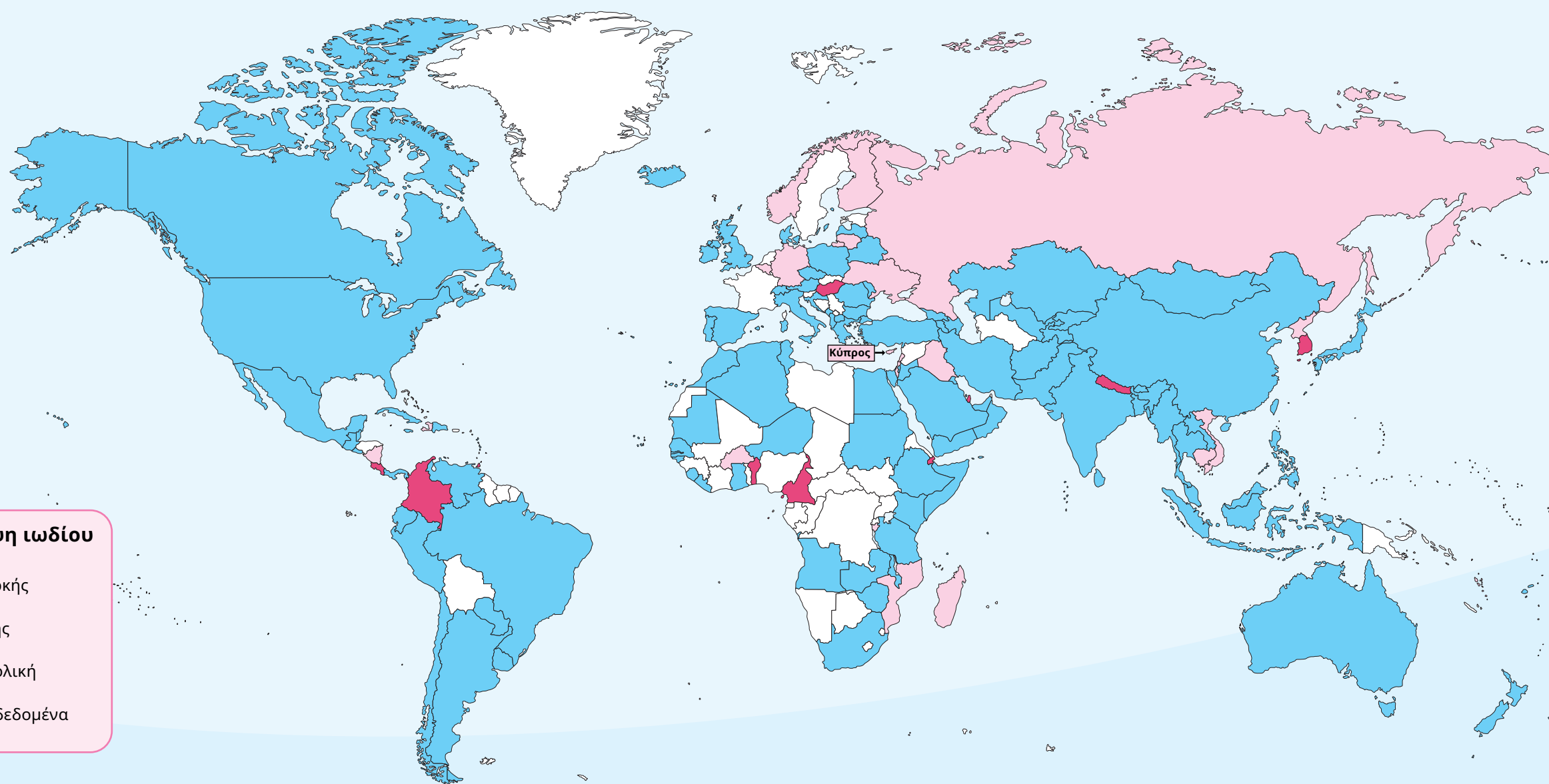


Ένα **απαραίτητο μέταλλο** είναι όταν ένα μέταλλο χρειάζεται αλλά το σώμα σου δε μπορεί να το παράξει, πρέπει να το πάρεις από τη διατροφή σου.

Όλοι στον κόσμο έχουν πρόσβαση στο ιώδιο στη διατροφή τους;

Οι περισσότερες διατροφικές συνήθειες σε πολλές χώρες στερούνται επαρκούς ιωδίου. Λόγω μιας παγκόσμιας εκστρατείας για την προσθήκη ιωδίου στο αλάτι μαγειρικής, μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού έχει πλέον πρόσβαση στις απαραίτητες ποσότητες ιωδίου που χρειάζεται. Ωστόσο, σε ορισμένες χώρες, συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου και της Κυπριακής Δημοκρατίας, οι άνθρωποι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε ιωδιούχο αλάτι.

Η κατάσταση επάρκειας / ανεπάρκειας του ιωδίου παρακολουθείται από τις κυβερνήσεις ελέγχοντας την περιεκτικότητα σε ιώδιο στα ούρα κατά τη διάρκεια εθνικών ή τοπικών ερευνών. Αν και η εθνική πρόσληψη ιωδίου μπορεί να είναι επαρκής, ορισμένες ομάδες του πληθυσμού μπορεί να έχουν ανεπαρκή πρόσληψη ιωδίου. Βρες τη χώρα σου σε αυτόν τον χάρτη για να δεις την κατάσταση του ιωδίου.



Πρόσληψη ιωδίου

- ανεπαρκής
- επαρκής
- υπερβολική
- χωρίς δεδομένα

Ποιά είναι η ιστορία για την ανεπάρκεια του ιωδίου;



Η έλλειψη ιωδίου έχει μακρά ιστορία. Το 326 π.Χ., ο Μέγας Αλέξανδρος είδε πρησμένους λαιμούς σε κατοίκους της βόρειας περιοχής του σημερινού Πακιστάν. Αυτό ήταν βρογχοκήλη, ένα πρήξιμο του θυρεοειδούς αδένου στον λαιμό λόγω έλλειψης ιωδίου.

Το 1880, ο διάσημος συγγραφέας, Μαρκ Τουέιν, έγραψε για έναν συνταξιούχο που παρατήρησε: «Λοιπόν, είμαι ικανοποιημένος, έχω δει τα κύρια χαρακτηριστικά του ελβετικού τοπίου – το Mont Blanc και τη βρογχοκήλη – και τώρα πάμε σπίτι!» Η Ελβετία ήταν η πρώτη χώρα στον κόσμο που πρόσθεσε το ιώδιο στο αλάτι ως τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος της ανεπάρκειας ιωδίου, και το κάνει για περισσότερα από εκατό χρόνια. Πριν από αυτό, υπήρχαν υψηλά ποσοστά σοβαρής και μόνιμης νοητικής αναπηρίας, καθώς και βρογχοκήλη, ιδιαίτερα σε περιοχές των Άλπεων με χαμηλά επίπεδα ιωδίου στο έδαφος και στα φυτά.

Οι Ηνωμένες Πολιτείες επίσης χρησιμοποιούν εδώ και 100 χρόνια το ιώδιο στο αλάτι. Κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, το 31% των στρατιωτικών αποκλείστηκαν από την υπηρεσία λόγω βρογχοκήλης επειδή ο λαιμός τους ήταν πολύ μεγάλος για να χωρέσει σε μια στολή. Η προσθήκη ιωδίου στο αλάτι έγινε το 1924 και βελτίωσε σημαντικά την κατάσταση του ιωδίου.



Πριν από περίπου 30 χρόνια, διεθνείς ηγέτες, η βιομηχανία αλατιού και άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συγκεντρώθηκαν σε μια εκστρατεία για την προσθήκη ιωδίου στο αλάτι, η οποία ονομάζεται Παγκόσμια Προσθήκη Ιωδίου στο Αλάτι. Χάρη σε αυτήν την εκστρατεία, δε βλέπουμε πλέον τα σημάδια της σοβαρής ανεπάρκειας ιωδίου στα περισσότερα μέρη του κόσμου. Ωστόσο, εξακολουθούμε να βλέπουμε μέτριες και ήπιες ελλείψεις, κυρίως λόγω της έλλειψης προσοχής στη χρήση ιωδιούχου αλατιού και στην ανεπαρκή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ιώδιο.

Γλωσσάρι

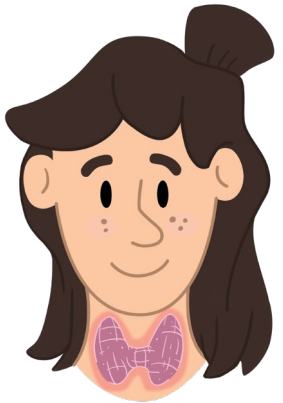


Η νοητική διαταραχή περιλαμβάνει δυσκολίες στις γνωστικές λειτουργίες όπως η μάθηση, η κατανόηση, η μνήμη ή η επίλυση προβλημάτων, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί πληροφορίες ή να αλληλεπιδρά με τον κόσμο με τυπικούς τρόπους.

Η έλλειψη ιωδίου ή ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών είναι όταν το σώμα σας δεν παίρνει αρκετά από κάτι που χρειάζεται, όπως σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα, όπως το ιώδιο.

Ιώδιο: τροφοδοτεί την ανάπτυξη και την ενέργεια

Χρειάζεσαι ιώδιο για την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και το μεταβολισμό. Ο θυρεοειδής αδένας βρίσκεται μπροστά από το λαιμό σου, κάτω από το μήλο του Αδάμ. Εάν δεν μπορεί να παράγει τη σωστή ποσότητα θυρεοειδικών ορμονών, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Επίσης, εάν ο θυρεοειδής αδένας δε λαμβάνει αρκετό ιώδιο, μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες του θυρεοειδούς (παράγεται πολύ λίγη ή υπερβολική ποσότητα θυρεοειδικής ορμόνης). Δεδομένου ότι οι ορμόνες του θυρεοειδούς είναι σημαντικές για το μεταβολισμό, η έλλειψη ιωδίου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, κόπωση, κούραση και αλλαγές βάρους.



Γεγονός

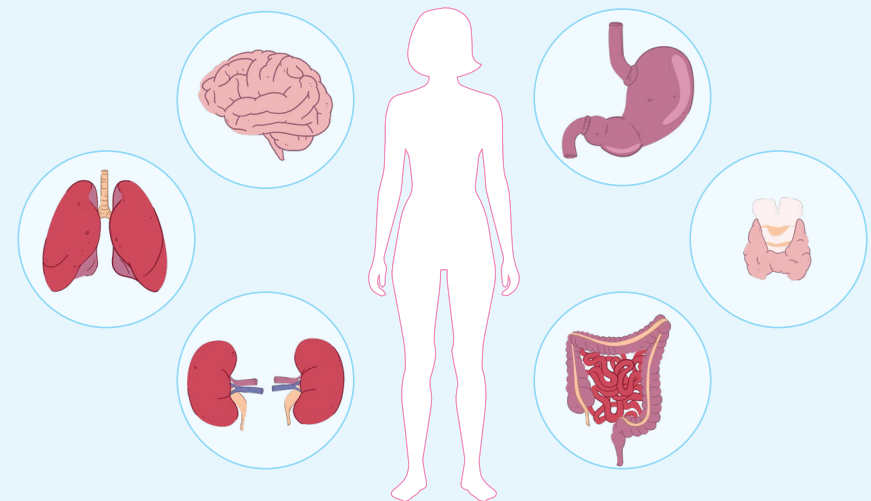


Ο θυρεοειδής αδένας είναι ένας μικρός αδένας σε σχήμα πεταλούδας στο μπροστινό μέρος του λαιμού σου, κάτω από τον λάρυγγα.

Έξτρα άσκηση



Εικονογράφησε τη θέση του θυρεοειδούς αδένου σε σχέση με άλλα όργανα του ανθρώπινου σώματος και περιέγραψε τη θέση του με μια πρόταση.



»» Ιώδιο στην εγκυμοσύνη: ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού

Το ιώδιο είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επειδή υποστηρίζει την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών. Αυτές οι ορμόνες είναι απαραίτητες για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού. Έτσι, το ιώδιο είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων, τη μάθηση και τη γενική υγεία καθώς το μωρό μεγαλώνει.



Έξτρα άσκηση



Δημιούργησε ένα κόμικ ή ένα διάγραμμα που απεικονίζει το ταξίδι του ιωδίου στο σώμα μιας εγκύου γυναίκας και τον ρόλο του στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.

»» Γιατί πρέπει να νοιαζόμαστε για την έλλειψη ιωδίου σήμερα;

Ενώ οι περιπτώσεις σοβαρής ανεπάρκειας ιωδίου μειώνονται, εξακολουθεί να υπάρχει μέτρια και ήπια ανεπάρκεια ιωδίου σε διάφορους πληθυσμούς. Καθώς δεν είναι πλέον ένα προφανές, ορατό ζήτημα, πολλοί άνθρωποι δε γνωρίζουν τη σημασία του να έχουν αρκετό ιώδιο στη διατροφή τους.

Η ανεπάρκεια ιωδίου μπορεί να επηρεάσει την υγεία όλων των πληθυσμιακών ομάδων και είναι η μεγαλύτερη αιτία διανοητικής αναπηρίας, η οποία όμως μπορεί να προληφθεί.

»» Ξέρετε κάποιον που σκέφτεται να κάνει μωρό;

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα σας χρειάζεται περισσότερο ιώδιο, επομένως είναι σημαντικό να έχεις καλή διατροφή με πλούσια σε ιώδιο πριν μείνεις έγκυος.

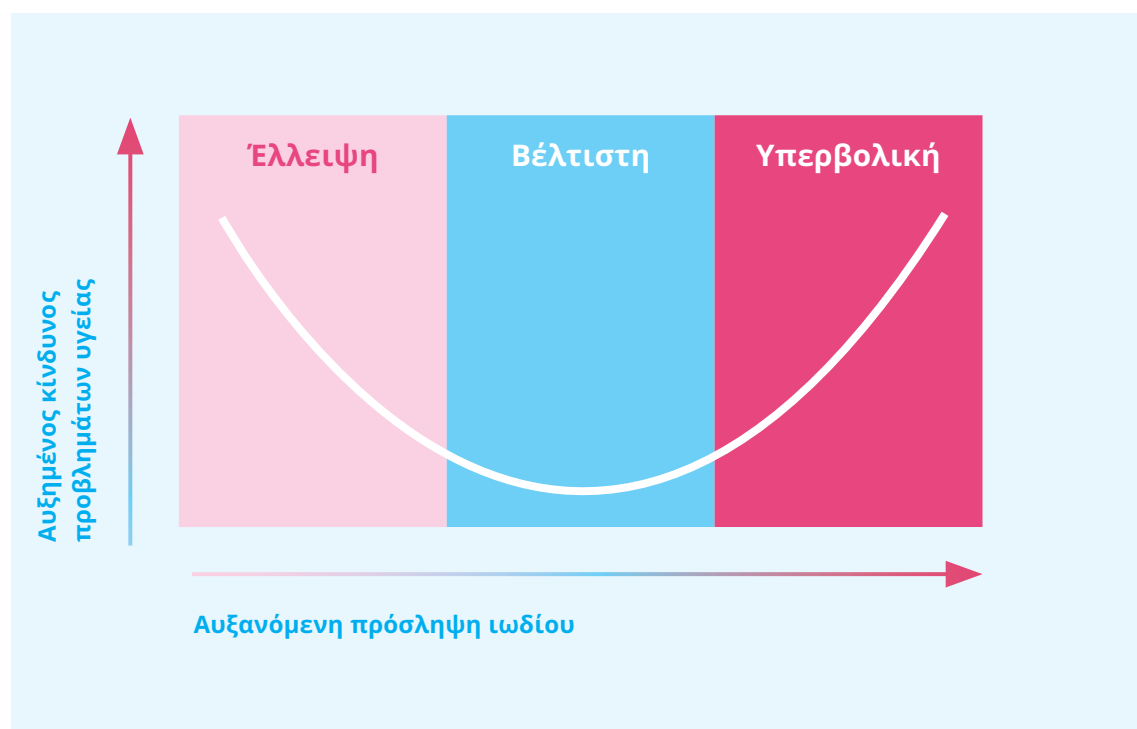
Έξτρα άσκηση



Γράψε ένα μήνυμα σε έναν (ίσως φανταστικό) φίλο/η ή σε ένα μέλος της οικογένειάς σου που σκέφτεται να κάνει παιδιά. Μίλα για τη σημασία του ιωδίου πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η λήψη της κατάλληλης ποσότητας ιωδίου είναι σημαντική για την καλή υγεία

Μπορεί να πιστεύεις ότι αν το λίγο ιώδιο είναι καλό για την ανθρώπινη υγεία, τότε η κατανάλωση περισσότερου ιωδίου είναι ακόμα καλύτερη. Αλλά όπως πολλά θρεπτικά συστατικά, μπορείς να έχεις πάρα πολύ από αυτό. Ένα παράδειγμα αυτού είναι τα φύκια. Αν και είναι μια καλή πηγή ιωδίου, έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ιώδιο, επομένως είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πόσο πρέπει να τρώμε. Η εξασφάλιση επαρκούς αλλά όχι υπερβολικής πρόσληψης ιωδίου είναι απαραίτητη για την υγεία.



Γλωσσάρι

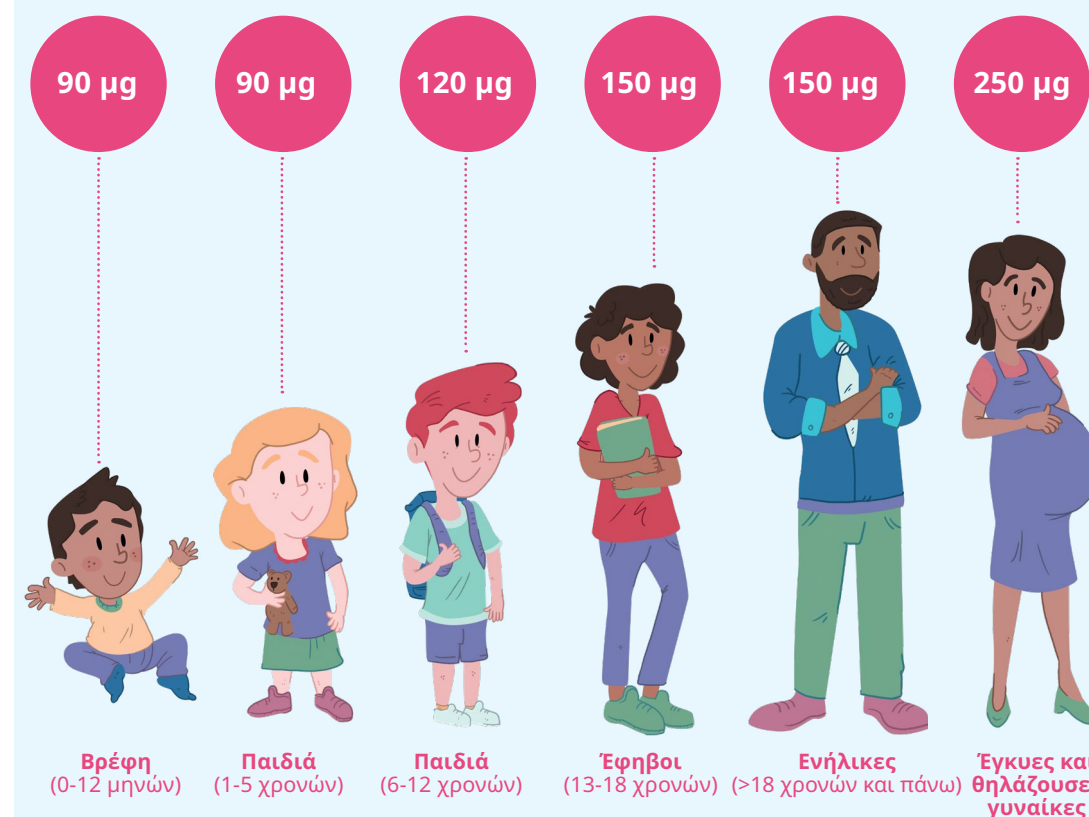


Υποθυρεοειδισμός εάν ο θυρεοειδής αδένας δεν λαμβάνει αρκετό ιώδιο, μπορεί να αρχίσει να παράγει πολύ λίγη θυρεοειδική ορμόνη (υποθυρεοειδισμός).

Συνιστώμενη πρόσληψη ιωδίου – και για την εγκυμοσύνη και το θηλασμό

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά την ακόλουθη πρόσληψη ιωδίου ανά ημέρα (2007). Αυτές οι συστάσεις βασίζονται στη μέση ημερήσια πρόσληψη ιωδίου που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των θυρεοειδικών ορμονών και της συνολικής ευημερίας για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και στάδια ζωής.

Σύσταση (σε μικρογραμμάρια ανά ημέρα)



Γεγονός

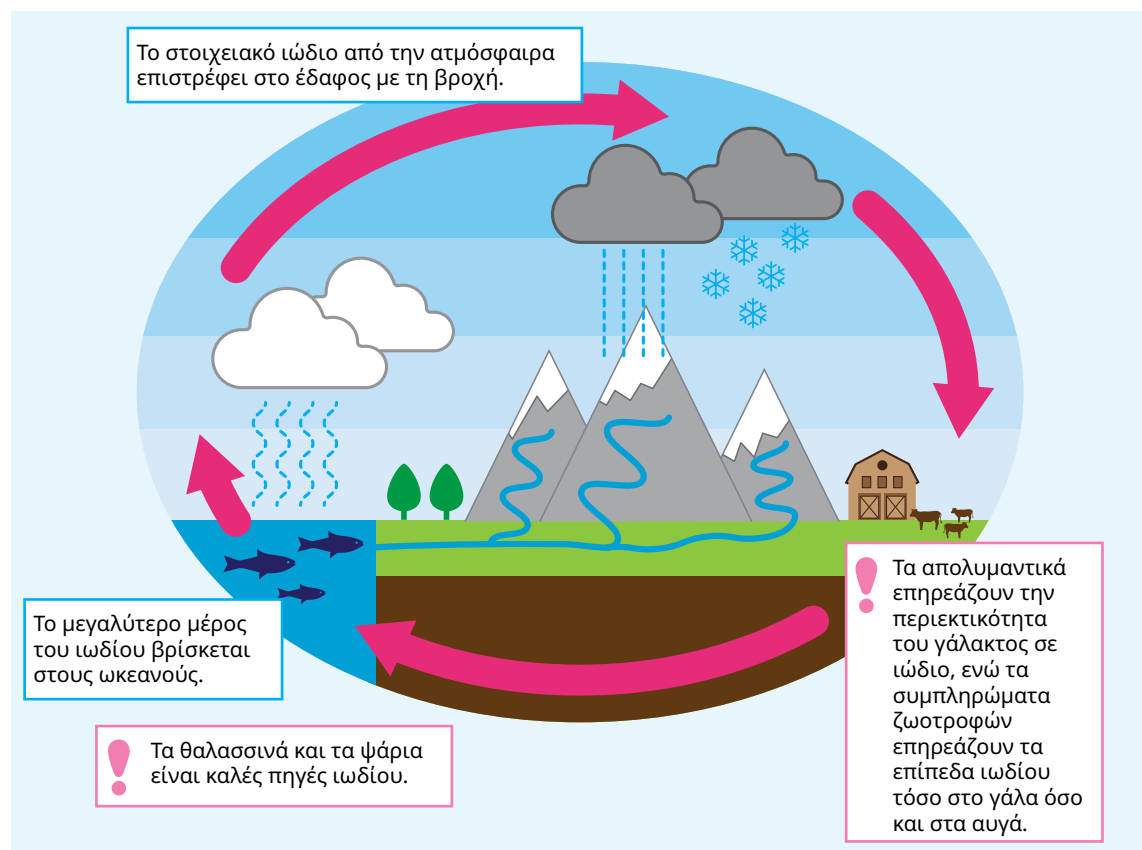


Ένα μg (μικρογραμμάριο) είναι τόσο μικρή ποσότητα που είναι δύσκολο να απεικονιστεί. Η ποσότητα ιωδίου που χρειάζεσαι ανά ημέρα είναι τόσο μικρή που θα χρειαστείς λιγότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού ιωδίου για όλη σου τη ζωή.

Ο κύκλος του ιωδίου

Το ταξίδι του ιωδίου ξεκινά από τον ωκεανό, όπου τα ψάρια, τα οστρακοειδή και τα φύκια το απορροφούν από το θαλασσινό νερό. Από τον ωκεανό, το ιώδιο εξατμίζεται στον αέρα σε μικροσκοπικά σταγονίδια. Αυτά τα σταγονίδια πέφτουν στη στεριά όταν βρέχει και το έδαφος απορροφά το ιώδιο.

Επιπλέον, οι εθνικοί κανονισμοί για την περιεκτικότητα σε ιώδιο στις ζωτροφές, τα προγράμματα εμπλουτισμού τροφίμων και ιωδίωσης αλατιού επηρεάζουν το επίπεδο ιωδίου στα τρόφιμα. Σε ορισμένες χώρες, το ιώδιο χρησιμοποιείται επίσης ως απολυμαντικό κατά το άρμεγμα και έτσι το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι επίσης καλές πηγές ιωδίου στη διατροφή σου. Ως εκ τούτου, το ιώδιο εισέρχεται στην τροφική αλυσίδα με διάφορους τρόπους.



Γλωσσάρι



Ο εμπλουτισμός είναι όταν απαραίτητες βιταμίνες ή μέταλλα, όπως το ιώδιο, προστίθενται σε ορισμένα τρόφιμα όπως το αλάτι, το ψωμί, τα δημητριακά ή το γάλα. Ο στόχος είναι να αυξηθεί η ποσότητα ορισμένων θρεπτικών συστατικών σε συγκεκριμένα τρόφιμα και να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες από τις σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα.

Πώς μπορούν οι χώρες να διασφαλίσουν ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν αρκετό ιώδιο στη διατροφή τους;

Οι χώρες μπορεί να έχουν διαφορετικούς τρόπους για να διασφαλίσουν ότι ο πληθυσμός τους καταναλώνει αρκετό ιώδιο. Πολλές χώρες έχουν προγράμματα ιωδίωσης αλατιού, αλλά μπορεί να διαφέρουν ως προς το πόσο ιώδιο προστίθεται στο αλάτι (αυτό εξαρτάται από το πόσο ιώδιο χρειάζονται οι άνθρωποι σε μια συγκεκριμένη χώρα). Σε ορισμένες χώρες, είναι υποχρεωτική η χρήση ιωδιούχου αλατιού (αλάτι με προσθήκη ιωδίου) για την παραγωγή ψωμιού και έτοιμων τροφίμων, ενώ σε άλλες είναι εθελοντική. Υπάρχουν επίσης και άλλοι τρόποι εισαγωγής του ιωδίου στην τροφική αλυσίδα, συμπεριλαμβανομένου του εμπλουτισμού ορισμένων τροφίμων, των ζωοτροφών και της χρήσης απολυμαντικών στην παραγωγή τροφίμων. Αυτά επηρεάζουν το πόσο ιώδιο καταλήγει σε τρόφιμα όπως το γάλα και τα αυγά λόγω του τι τρώνε τα ζώα ή του τρόπου παραγωγής τους. Επιπλέον, σε ορισμένες χώρες διατίθενται συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ιώδιο.

Η νομοθεσία σχετικά με το ιωδιούχο αλάτι, την καλλιέργεια τροφίμων και τις γεωγραφικές συνθήκες μπορεί να δημιουργήσει σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη ιωδίου μεταξύ των χωρών – ακόμη και εκείνων που βρίσκονται γεωγραφικά κοντά ή μία στην άλλη.



Πηγές ιωδίου

Μεγέθη μερίδων για να λαμβάνεις τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες ιωδίου μέσω της διατροφής

Επειδή το ιωδιούχο αλάτι δεν είναι ευρέως διαθέσιμο στην Κυπριακή Δημοκρατία, έλεγξε πάντα την ετικέτα για να δεις εάν το αλάτι είναι ιωδιούχο. Στην Κύπρο το κατσικίσιο και αγελαδινό γάλα, το γιαούρτι, το κατσικίσιο τυρί και το λευκό τυρί, τα αυγά, τα θαλασσινά, τα λευκά ψάρια, τα λιπαρά ψάρια, και το καλαμάρι ή το χταπόδι είναι καλές πηγές ιωδίου.



Σημαντικό! Οι έγκυες γυναίκες χρειάζονται περισσότερο ιώδιο (250 μg ημερησίως).

Εάν ακολουθείς μια vegan διατροφή ή δεν πίνεις γάλα για άλλους λόγους, φρόντισε να λαμβάνεις αρκετό ιώδιο.

Γεγονός



Τα συμπληρώματα παρέχουν επιπλέον βιταμίνες ή μέταλλα. Οι άνθρωποι μπορούν να τα πάρουν εάν δεν λαμβάνουν αρκετά από αυτά από τη διατροφή τους.

Είναι το αλάτι κακό για εμάς; Ο ΠΟΥ υποστηρίζει την ιωδίωση αλατιού ως την καλύτερη στρατηγική για να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν αρκετό ιώδιο. Αλλά ο ΠΟΥ ανησυχεί επίσης για το πόσο αλάτι τρώνε οι άνθρωποι, επειδή μπορεί να προκαλέσει άλλα προβλήματα υγείας, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό. Αυτό που πραγματικά πρέπει να κάνουν οι άνθρωποι είναι να τρώνε λιγότερο αλάτι, αλλά να βεβαιώνονται ότι είναι ιωδιούχο.



Άσκηση αξιολόγησης (για όλους τους μαθητές)



Σε μια μικρή ομάδα ή δύο και δύο μαζί, ετοίμασε ένα μεσημεριανό γεύμα.

Μπορείς επίσης να επιλέξεις να συνθέσεις τα τρία κύρια γεύματα για έγκυες/μη έγκυες γυναίκες, χορτοφάγους ή vegan, διασφαλίζοντας ότι καλύπτονται οι διατροφικές τους ανάγκες.

Παρουσίασε την εργασία σου στους άλλους και συζήτησέ τη με τους συμμαθητές σου.

Έξτρα άσκηση



Ποιά γαλακτοκομικά προϊόντα υπάρχουν στο σπίτι σου; Έχουν αντικατασταθεί από φυτικά προϊόντα όπως τα γάλατα βρώμης ή σόγιας; Εάν έχεις αλλάξει πρακτικές, πιστεύεις ότι αυτό έχει αλλάξει την πρόσληψη ιωδίου; Γράψε πέντε γραμμές για αυτό.

Ασκήσεις ενότητας Α

A1: Ποιες λειτουργίες επηρεάζει και ρυθμίζει το ιώδιο στο σώμα σου;

(Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ☐ Κυκλοφορία του αίματος
- ☐ Μεταβολισμός
- ☐ Ανάπτυξη του εγκεφάλου, ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη και την πρώιμη παιδική ηλικία
- ☐ Αναπαραγωγικές λειτουργίες και γονιμότητα
- ☐ Αναπνευστική λειτουργία
- ☐ Ανάπτυξη, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία

A2: Συμπλήρωσε τα κενά

- Η ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση γνωστή ως _____, η οποία χαρακτηρίζεται από έναν διευρυμένο _____.
- Η καμπύλη σε σχήμα U δείχνει ότι μπορείς να προσλάβεις και _____ και πάρα πολύ _____ ιώδιο.
- Όταν υπάρχει πολύ λίγο ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί να οδηγήσει σε _____ και εξασθενημένη ανάπτυξη του _____.

A3: Ποιες τροφές είναι καλές πηγές ιωδίου; (Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ☐ Αυγά
- ☐ Ψωμί
- ☐ Δημητριακά
- ☐ Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- ☐ Ψάρια και θαλασσινά
- ☐ Φρούτα και λαχανικά
- ☐ Πατάτες
- ☐ Φυτικά έλαια
- ☐ Ιωδιούχο αλάτι

A4: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ στους εφήβους να καταναλώνουν την ημέρα;

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 100 μg | ☐ 350 μg |
| ☐ 150 μg | ☐ 600 μg |
| ☐ 200 μg | ☐ 1000 μg |
| ☐ 250 μg | |

A5: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ να καταναλώνουν οι έγκυες γυναίκες ανά ημέρα;

- ☐ 75 μg
- ☐ 100 μg
- ☐ 150 μg
- ☐ 175 μg
- ☐ 200 μg
- ☐ 250 μg
- ☐ 600 μg
- ☐ 1000 μg

A6: Γιατί είναι ζωτικής σημασίας το ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; (Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ☐ Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του μωρού
- ☐ Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού
- ☐ Εξασφαλίζει τη συνολική ανάπτυξη του μωρού
- ☐ Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των οργάνων και του δέρματος του μωρού

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσα αυγά πρέπει κάποιος να τρώει μέσα στη μέρα για να προσλαμβάνει αρκετό ιώδιο σαν έφηβος;

- ☐ 2 αυγά
- ☐ 5 αυγά
- ☐ 8 αυγά
- ☐ 9 αυγά

Πόσες μερίδες λευκού ψαριού (150 γρ) πρέπει να τρώτε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

- ☐ 1 μερίδα
- ☐ 2 μερίδες
- ☐ 3 μερίδες
- ☐ 4 μερίδες

Πόσα ποτήρια αγελαδινό γάλα πρέπει να πίνετε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

- ☐ 1½ ποτήρι γάλα
- ☐ 2 ποτήρια γάλα
- ☐ 2½ ποτήρια γάλα
- ☐ 5 ποτήρια γάλα

Ενότητα Β



Ευαισθητοποίηση για το ιώδιο: δημιουργία ενός ερωτηματολογίου για το κοινό

Τι θα έλεγες για τη διεξαγωγή της δικής σου μικρής μελέτης;
Τι θα έλεγες να μάθεις τι γνωρίζουν οι άλλοι για το ιώδιο;

Άσκηση



Συνεργάσου με τους συμμαθητές σου για να δημιουργήσεις ένα ερωτηματολόγιο που θα ρωτά την οικογένεια και τους φίλους σου ή άτομα από το περιβάλλον σου για το ιώδιο και πώς αυτό επηρεάζει την υγεία τους.

Πώς να φτιάξεις ένα ερωτηματολόγιο και πώς να κάνεις τη μελέτη; Δες περισσότερα εδώ:



Είναι διασκεδαστικό να δημιουργείς ένα ερωτηματολόγιο, αλλά πρέπει να αποφύγεις τις προκατειλημμένες ερωτήσεις! Τι είναι μια προκατειλημμένη ερώτηση;

Μια προκατειλημμένη ερώτηση είναι μια ερώτηση που μπορεί να επηρεάσει τους ανθρώπους να απαντήσουν με συγκεκριμένο τρόπο, για παράδειγμα: «Συμφωνείς ότι η πίτσα είναι το καλύτερο φαγητό;»

Ενότητα Β | Η αλφαβήτα του ιωδίου

Ανίχνευση ιωδίου: χαρτογράφηση παγκόσμιων προγραμμάτων εμπλουτισμού ιωδίου

Δεν είσαι μόνο εσύ που χρειάζεσαι ιώδιο, αλλά και η οικογένειά σου.

Άσκηση



Συνεργάσου με την ομάδα σου για να δημιουργήσεις αρχεία τροφών με ιώδιο, εστιάζοντας στο πού λαμβάνεις ιώδιο στη διατροφή σου. Χρησιμοποίησε το εργαλείο ανατροφοδότησης ιωδίου.

Πώς να κάνεις μια καταγραφή τροφίμων; Δες περισσότερα εδώ:



Ανίχνευση ιωδίου: χαρτογράφηση παγκόσμιων προγραμμάτων εμπλουτισμού ιωδίου

Οι χώρες σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές και μεθόδους για να εξασφαλίσουν ότι οι πληθυσμοί τους έχουν επαρκή πρόσληψη ιωδίου.

Άσκηση



Εσύ και η ομάδα σου θα μελετήσεις και θα συγκρίνεις προγράμματα εμπλουτισμού ιωδίου σε διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένης της δικής σου.

Μάθε περισσότερα για τα προγράμματα εμπλουτισμού ιωδίου εδώ:



Έρευνα ιωδίου: εξερεύνηση των τοπικών πηγών τροφίμων

Άσκηση



Εξερεύνησε τοπικά καταστήματα και υπεραγορές για να ανακαλύψεις τρόφιμα πλούσια σε ιώδιο. Συνεργάσου με την ομάδα σου για να επιλέξεις καταστήματα, να εξετάσεις προϊόντα και να τεκμηριώσεις τα ευρήματα. Ετοίμασε μια παρουσίαση για την τάξη. Εναλλακτικά, κάνε μια διαδικτυακή αναζήτηση.

Βρες οδηγίες για την έρευνά σας εδώ:



Πείραμα παρουσίας ιωδίου: χρησιμοποιώντας το τεστ δοκιμής αλατιού με το ιώδιο

Είναι το αλάτι σου ιωδιούχο;

Άσκηση



Χρησιμοποίησε το «Τεστ δοκιμής ιωδιούχου αλατιού» για να ελέγξεις εάν το αλάτι που χρησιμοποιείς περιέχει ιώδιο που προστίθεται ως ιωδικό κάλιο (KIO_3). Πρόσθεσε το διάλυμα στο δείγμα αλατιού σου και παρατήρησε την αλλαγή χρώματος. Δοκίμασε με διαφορετικούς τύπους αλατιού και αξιολόγησε την περιεκτικότητά τους σε ιώδιο.

Μάθε περισσότερα για τα τεστ δοκιμής αλατιού εδώ:



Ενότητα Γ

Φτιάξε την αφίσα της εκστρατείας σου για το ιώδιο!

Άσκηση



Σχεδιάσε και δημιούργησε μια αφίσα εκστρατείας για μια υποθετική εθνική εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του ιωδίου. Αυτή η αφίσα θα πρέπει να εκπαιδεύει τους άλλους για το τι είναι το ιώδιο και γιατί είναι σημαντικό για την υγεία.

Μια εκστρατεία έχει ως στόχο να ενημερώσει τους ανθρώπους για ένα θέμα και να τους ενθαρρύνει να ενεργήσουν με συγκεκριμένο τρόπο. Θα δημιουργήσεις μια καμπάνια για την ευαισθητοποίηση του ιωδίου, που θα απευθύνεται σε μαθητές της ηλικίας σας, θα τους εξηγείς γιατί το ιώδιο είναι σημαντικό για την υγεία και θα τους καθοδηγείς να προσέχουν την ημερήσια πρόσληψη ιωδίου.



Βήμα-βήμα

Σχεδίαση

Ποιο είναι το μήνυμά σου, ποια στοιχεία πρέπει να υπάρχουν στην αφίσα και πώς μπορείς να κάνεις το μήνυμά σου να ξεχωρίζει ώστε οι άνθρωποι να το θυμούνται; Σχεδίασε ένα περίγραμμα αφίσας (πώς φαντάζεσαι ότι θα μοιάζει η αφίσα σου;).

Παραγωγή

Γράψε το κείμενο που χρειάζεσαι (βεβαιώσου ότι όλα τα γεγονότα είναι σωστά). Βρες τις εικόνες και τις πληροφορίες που χρειάζεσαι. Μπορεί να θέλεις να τραβήξεις μόνος/-η σου μερικές από τις φωτογραφίες για να τις κάνεις ακριβώς όπως τις θέλεις.

Σχεδιασμός και επιμέλεια

Θα χρησιμοποιήσεις πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου και εικόνας; Ή θα δημιουργήσεις το δικό σου σχέδιο - ψηφιακά ή με το χέρι; Ίσως έχεις πρόσβαση σε ένα πρόγραμμα μέσω του σχολείου σου ή μπορείς να βρεις ένα στο διαδίκτυο. Τα προγράμματα επεξεργασίας έχουν συχνά πρότυπα αφισών που είναι εύκολα στη χρήση.

Λειτουργεί;

Δείξε την αφίσα σου σε άλλους χωρίς να εξηγήσεις τίποτα πρώτα. Ρώτα τους:

- Σου αρέσει η αφίσα, γιατί;
- Έχεις μάθει κάτι νέο που δεν ήξερες πριν;
- Τι πιστεύεις, πού θα ήταν καλύτερο να προβληθεί η αφίσα;

Αν κοιτάξεις τις απαντήσεις των ανθρώπων, έχεις πετύχει αυτό που ήθελες; Είναι τα σχόλια συμβατά με τον σκοπό σου;

Πώς να σχεδιάσεις μια καλή αφίσα; Δες περισσότερα εδώ:



Οι πιο σημαντικές σημειώσεις μου για το ιώδιο

Φωτογραφικά δικαιώματα:

σελ.4 Iodine Global Network

σελ.6 iStock.com/Detry26

σελ.11 World Health Organisation. Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination. 3rd ed. Geneva, Switzerland: World Health Organisation, 2007:98.

σελ.20 shutterstock.com/Drazen Zigic

σελ.21 (top) shutterstock.com/Tatjana Baibakova; (bottom) shutterstock.com/fizkes

σελ.22 (top) Canva; (bottom) iStock.com/onuma Inthapong

σελ.23 UNICEF (both photos)

Σχεδιασμός γραφικών: Pitch Black Graphic Design (www.pitchblackgraphicdesign.com)

Εικονογραφήσεις: Martijn Rook (www.martijnrook.nl)

Το έργο EUthyroid2 χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση με στόχο την εξεύρεση τρόπων βελτίωσης της ευαισθητοποίησης σχετικά με την έλλειψη ιωδίου, ειδικά μεταξύ των εφήβων και των νεαρών γυναικών.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



UK Research
and Innovation



EUthyroid2