



آئیوڈین فیڈبیک ٹول

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



Co-funded by
the European Union



UK Research
and Innovation

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

یومیہ تین سے کم حصے	☐	0
یومیہ تین یا اس سے زیادہ حصے	☐	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	☐	0
ہفتے میں دو یا دو سے زیادہ بار	☐	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 آئیوڈائنڈ، پوٹاشیم، آئیوڈائنڈ اور سوڈیم آئیوڈائنڈ کی صورت میں دی ہوتی ہے۔ اس میں سمندری گھاس اور کیلپ شامل نہیں ہیں۔

پوائنٹس

ہفتے میں ایک بار یا کبھی نہیں	☐	0
ہفتے میں 2-4 بار	☐	1
ہفتے میں 5 یا زیادہ بار	☐	2
مجھے معلوم نہیں	☐	0

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

پوائنٹس

کبھی کبھار یا کبھی نہیں	☐	0
ہفتے میں کئی بار لیکن ہمیشہ نہیں	☐	1
ہاں میں ہمیشہ آئیوڈین ملانمک استعمال کرتا/کرتی ہوں	☐	2
مجھے نہیں معلوم	☐	0

آئیوڈین - فیڈبیک

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

آپ کے جوابات کی بنیاد پر آپ میں آئیوڈین کی صحت مند عادات ہیں۔ زیادہ متنوع غذا
پوائنٹس ≥ 2 کھانا اچھا ہے۔

