



آگاہی سوالنامہ

T-3

ای یو تھائیو رائڈ 2 (EUthyroid2) سروے میں شرکت کرنے پر شکریہ!

ہم صحت اور غذائیت کے بارے میں آپ کے علم اور آراء جاننا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں ہم امید کرتے ہیں کہ آپ بخوشی ہمارے سوالات کے جواب دیں گے۔ آپ کے جوابات سے ہمیں یہ جاننے میں مدد ملی گی کہ یہ منصوبہ کتنا مفید رہا اور یہ کہ کیوں اس منصوبے کے کچھ جزئیات نے دوسروں کے مقابلے میں بہتر کام کیا۔ آپ کے جوابات سے ہمیں اس منصوبے کی کمزوریوں کی نشاندہی ہو گی، جن کو بہتر بنانے سے آپ اور دوسرے نوجوان لوگوں کے لئے فائدہ ہو گا۔

سروے میں دیئے گئے جوابات (نام) فرضی ناموں کے ساتھ ظاہر ہوں گے اور تمام نام رپورٹ میں (Privacy law) کے تحت ظاہر کئے جائیں گے۔

سماجی و اقتصادی حیثیت

1.1 کیا آپ حاملہ ہیں؟

ہاں

نہیں

1.2 کیا آپ میں تھائیورائڈ سے متعلق مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی ہے؟

نہیں

ہائپر تھائیورائڈزم

ہائپو تھائیورائڈزم

گرئیوز بیماری (Graves' disease)

کوئی اور

کوئی اور بتودرج کریں

آئیوڈین آگاہی سوال نامہ

مندرجہ ذیل سوالات مختلف اقسام کے خوراک کے بارے میں آپ کے ترجیحات، آراء اور علم کے بارے میں ہیں۔ تمام سوالات آرام سے پڑھ لیں اور اپنے جوابات لکھیں۔ ان میں کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہے۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک کریں۔ ہر سوال کے لیے آپ اُس حصے یا باکس کو ٹک کریں جو آپ سے متعلقہ ہو۔

2.1 میں اپنی صحت کے لئے یہ ضروری سمجھتا ہوں کہ ...

نہایت غیر اہم	غیر اہم	قدرے غیر اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	کچھ حد تک اہم	اہم	نہایت اہم
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

اپنی نیند پوری کر لوں

ایسی صحت مند غذا کھاؤں جس میں پروٹین، آئرن، وٹامن ڈی اور آئیوڈین شامل ہوں

اپنا وزن بڑھانے نہ دوں

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھوں

2.2 آپ اپنی غذا میں کن اجزاء کو اہم سمجھتے ہیں؟
اگر آپ کو خوراک کی اجزاء کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں۔

وٹامن ڈی	وٹامن اہم	اہم	کچھ حد تک اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	قدرے غیر اہم	غیر اہم	نہایت غیر اہم	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>								
اٹرن	<input type="checkbox"/>							
آئیوڈین	<input type="checkbox"/>							
کیفین	<input type="checkbox"/>							
زنک	<input type="checkbox"/>							

2.3 آپ کے خیال میں یہ کتنا ضروری ہے کہ حاملہ خواتین مندرجہ ذیل اجزاء کو اپنی خوراک میں شامل کریں؟
اگر آپ کو خوراک کی اجزاء کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں۔

وٹامن ڈی	وٹامن اہم	اہم	کچھ حد تک اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	قدرے غیر اہم	غیر اہم	نہایت غیر اہم	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>								
فولک ایسڈ	<input type="checkbox"/>							
شوگر / میٹھا	<input type="checkbox"/>							
آئیوڈین	<input type="checkbox"/>							
وٹامن بی 12	<input type="checkbox"/>							

2.4 میرے خیال میں میری خوراک میں مندرجہ ذیل اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو خوراک کی اجزاء کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں۔

بہت زیادہ اتفاق	متفق	کچھ حد تک متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	غیر متفق	مضبوط غیر متفق	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

2.5 برائے مہربانی مندرجہ ذیل میں سے ہر سوال کے لیے ظاہر کریں کہ آپ متفق ہیں یا غیر متفق۔

اگر آپ کو آئیوڈین یا آئیوڈین ملا نمک کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں۔

بہت زیادہ اتفاق	متفق	کچھ حد تک متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	غیر متفق	مضبوط غیر متفق	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

میرے خیال میں آئیوڈین میری صحت کے لیے درکار ہے۔

میرے خیال میں مناسب آئیوڈین کھانا صرف تھائیو رائڈ بیماری والے مریضوں کے لیے اہم ہے۔

میرے خیال میں جو خواتین حاملہ ہونا چاہتی ہیں ان کو آئیوڈین ملا نمک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل سوالات کا اپنے بہترین معلومات کے مطابق جوابات دیں۔ اگر آپ کسی جواب کے بارے میں یقینی نہیں ہیں تو برائے مہربانی اندازہ نہ لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ یا ”مجھے پتہ نہیں“ پر ٹک کریں۔

2.6 کیا آپ جانتے ہیں، آئیوڈین کیا ہے؟

- ہاں
- نہیں
- مجھے یاد نہیں

2.7 آئیوڈین جسم میں کس لیے ضروری ہے؟

اگر آپ کے پاس جواب نہیں تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک کریں۔

- غذا اچھی طرح ہضم ہونے کے لیے
- نابینائی سے بچنے کے لیے
- حمل کے دوران بچے کو صحت مند رکھنے کے لیے
- دانت اور ہڈیوں کی طاقت کے لیے
- بچوں کی صحت مند نہ نشونما ں کو یقینی بنانے کے لیے
- بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے لیے
- مجھے نہیں معلوم۔

2.8 خوراک کے مندرجہ ذیل اجزاء میں سے کون کون انیوٹین کے بہترین ذرائع ہیں؟

اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں۔
جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | گوشت اور گوشت بنی چیزیں |
| <input type="checkbox"/> | انڈے |
| <input type="checkbox"/> | بریڈ، ڈبل روٹی |
| <input type="checkbox"/> | سیرنیل |
| <input type="checkbox"/> | دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں |
| <input type="checkbox"/> | مچھلیاں |
| <input type="checkbox"/> | پھل اور سبزیاں |
| <input type="checkbox"/> | آلو |
| <input type="checkbox"/> | سبزیوں کا تیل |
| <input type="checkbox"/> | انیوٹین ملے گولیاں اور کیپسول وغیرہ |
| <input type="checkbox"/> | سرخ نمک |
| <input type="checkbox"/> | انیوٹین ملا نمک |
| <input type="checkbox"/> | مجھے معلوم نہیں |

2.9 ہر سوال کے بارے میں صحیح جواب لکھیں۔

- | مجھے معلوم
نہیں | نہیں | ہاں | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ہر قسم کی نمک میں انیوٹین شامل ہوتا ہے۔ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | عام نمک کے مقابلے میں انیوٹین ملا نمک صحت کے لیے کم مضر ہے۔ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | عام نمک کے مقابلے میں انیوٹین ملا نمک حاملہ ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ |

2.10 آئیوڈین کی کتنی مقدار ماہرین (ڈاکٹرز) تجویز کرتے ہیں۔ بڑوں اور نوجوانوں کے لیے سوائے ان خواتین کے جو حاملہ ہوں۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں۔

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 80-100 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 130-150 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 180-200 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 230-250 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 330-350 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 600 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 1000 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | مجھے نہیں معلوم |

2.11 جسم کے لیے نہایت کم آئیوڈین استعمال کے مضر اثرات کیا ہو سکتے ہیں؟

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | گلے میں سوجن |
| <input type="checkbox"/> | بچوں کی نمو اور پرورش میں کمزوری |
| <input type="checkbox"/> | کمزور قوتِ مدافعت |
| <input type="checkbox"/> | تھائیورائٹڈ میں خلل (جیسا کہ ہائپو اور ہائپر تھائیورائٹڈزم) |
| <input type="checkbox"/> | حمل میں پیچیدگی، پیدائشی کمزوریاں |
| <input type="checkbox"/> | نابینا پن |
| <input type="checkbox"/> | کوئی نہیں |
| <input type="checkbox"/> | مجھے نہیں معلوم |

2.12 کیا بہت زیادہ مقدار میں آئیوڈین کا استعمال صحت کے لیے مضر ہے؟ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں۔

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | ہاں |
| <input type="checkbox"/> | نہیں |
| <input type="checkbox"/> | مجھے نہیں معلوم |

2.13 اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں
2.13 خواتین کے لیے آئیوڈین کا صحیح مقدار میں استعمال کرنا کب ضروری ہوتا ہے؟

مجھے نہیں معلوم	نہیں	ہاں	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جس وقت خواتین حاملہ ہونے کا فیصلہ کر لیں
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جس وقت خواتین کو معلوم ہو جائے کہ اُن کا حمل ٹھہر چکا ہے
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حمل کے چھ ماہ کے دوران
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	روزمرہ کی زندگی میں حمل کے بغیر یا جب وہ حاملہ ہونا چاہتی ہوں

2.14 ماہرین حاملہ خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر آئیوڈین کی کتنی مقدار کھانے کا مشورہ دیتے ہیں؟
ایک جواب کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں
معلوم“ پر ٹک لگائیں۔

- 75 مائیکروگرام/روزانہ
- 100 مائیکروگرام/روزانہ
- 140 مائیکروگرام/روزانہ
- 175 مائیکروگرام/روزانہ
- 200 مائیکروگرام/روزانہ
- 250 مائیکروگرام/روزانہ
- 600 مائیکروگرام/روزانہ
- 1000 مائیکروگرام/روزانہ
- مجھے نہیں معلوم

2.15 کیا حمل ٹھرتے وقت جسم میں آئیوڈین کی مقدار کم ہونا خطرے کا باعث بن سکتا ہے؟
ایک جواب کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے
نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں۔

- نہیں، کیونکہ بچہ اپنی ضرورت کے مطابق آئیوڈین کی مقدار کو خود حاصل کر لیتا ہے۔
- نہیں کیونکہ حمل کے شروع میں آئیوڈین کی اتنی ضرورت نہیں ہوتی۔
- ہاں، مگر حمل کے آخری دنوں میں۔
- ہاں، بچے کی صحت پر آئیوڈین کی کمی کا اثر حمل کے شروع سے اثر انداز ہونا شروع ہوجاتا ہے۔
- مجھے نہیں معلوم

2.16 مندرجہ ذیل میں سے کتنی مقدار جسم میں آئیوڈین کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے؟

- دودھ (250 ml) ایک کپ
- ایک حصہ (200 g) مرغی
- مچھلی جس میں آئیوڈین ملا نمک شامل ہو (150 g)
- چاول (100 g)
- مجھے نہیں معلوم

2.17 کون سی خوراک آپ کے جسم کو مناسب مقدار میں آئیوڈین مہیا کرتی ہے؟
ایک جواب کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو برائے مہربانی اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے
نہیں معلوم“ پر ٹک لگائیں۔

- بڑے گوشت کا حلیم عام نمک میں بنا ہوا
- آئیوڈین ملا نمک میں بنی دال
- چکن تکہ
- مجھے نہیں معلوم

2.18 حاملہ خاتون جسم میں آئیوڈین کی مقدار کے بارے میں فکر مند رہتی ہے، آپ ایسی خاتون کو کیا مشورہ دیں گے کہ انہیں اپنے جسم میں آئیوڈین کی مقدار پورا کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں

- مچھلی سے اجتناب کرے
- آئیوڈین ملا نمک استعمال نہ کرے بلکہ عام سرخ نمک استعمال کرے
- ایسی خاتون کو دودھ، دہی وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے
- اُسے آئیوڈین کے ساتھ فوڈ سپلیمنٹس کی ضرورت کے بارے میں اپنے حفظانِ صحت کی نمائندے سے مشورہ کرنے کی تجویز دیں۔
- ایسی خاتون آئیوڈین ملا نمک استعمال کرنے کے بجائے عام نمک کا استعمال کرے
- ایسی خاتون کو مچھلیاں، میوے اور سبزیاں استعمال کرنی چاہیے
- مجھے نہیں معلوم

2.19 کیا آئیوڈین ملا نمک ہمارے قریب کی دکان میں دستیاب ہوتا ہے؟

- ہاں
- نہیں
- مجھے نہیں معلوم

2.20 آپ روزانہ کتنا اپنی مرضی کا خوراک کھاتے ہیں؟

- میں مکمل طور پر اپنی مرضی کا خوراک کھاتی ہوں
- مجھے اپنی خوراک پر کافی کنٹرول حاصل ہے
- مجھے کچھ کنٹرول حاصل ہے
- گزارہ ہوجاتا ہے
- تھوڑی تھوڑی اپنی مرضی چلتی ہے
- میری اپنی مرضی بہت کم چلتی ہے
- میری کوئی مرضی نہیں چلتی

2.21 ہر سوال کے بارے میں بتائیں کہ آپ کس حد تک متفق ہیں؟

مضبوط متفق	متفق	کچھ حد تک متفق	نہ متفق نہ اختلاف	کچھ حد تک اختلاف	اختلاف	مضبوط اختلاف	نہیں معلوم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
میں کمزور مالی حالت کی وجہ سے آئیوڈین والا خوراک جیسا کہ مچھلی، دودھ اور آئیوڈین ملا نمک نہیں استعمال کر سکتی							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
کبھی کبھی مجھے اپنی مرضی کی خوراک مل جاتی ہے							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
مجھے اپنے خاندان کی طرف سے مناسب خوراک کھانے میں کافی مدد ملتی ہے							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جب میں دوستوں کے ساتھ ہوں تو مجھے صحت مند خوراک کھانے میں دشواری پیش آتی ہے							

2.22 آج کل صحت بخش خوراک کے بارے میں کافی زیادہ معلومات دستیاب ہیں۔ آپ اپنے متعلق خوراک کے حوالے سے معلومات کتنے اچھی طریقے سے حاصل کرتے ہیں؟

- نہایت ہی برے طریقے سے
- برے طریقے سے
- نہ اچھے نہ برے
- اچھے طریقے سے
- بہت اچھے طریقے سے
- بہترین طریقے سے
- مجھے ان باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں ہے

2.23 آپ کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو جانچنا کتنا آسان ہے؟

بہت مشکل ہے	مشکل ہے	تھوڑا مشکل ہے	نہ آسان نہ مشکل	کچھ حد تک آسان	آسان	بہت آسان
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

کیا آپ آسانی سے جانچ سکتے ہیں کہ کچھ عرصے کے بعد آپ کی کھانے کی عادت آپ کی صحت پر کیسے اثر انداز ہو گی؟

آپ کتنی آسانی سے یہ جانچ سکتے ہیں کہ کونسی کھانے کی چیز صحت مند غذاء کے لیے اہم ہے؟

2.24 میں آئندہ مندرجہ ذیل اشیاء کھانے کی کوشش کروں گی۔

مضبوط غیر متفق	غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک متفق	متفق	بہت زیادہ اتفاق	
<input type="checkbox"/>	زیادہ سبزیاں						
<input type="checkbox"/>	زیادہ مچھلیاں						
<input type="checkbox"/>	زیادہ انڈے						
<input type="checkbox"/>	میٹھا کم کھاؤں گا/گی						
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین ملا نمک استعمال کروں گا/گی						
<input type="checkbox"/>	زیادہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء						
<input type="checkbox"/>	پودوں سے کشیدہ مشروبات جیسے جو یا سویا مشروبات						
<input type="checkbox"/>	کم گوشت						
<input type="checkbox"/>	ایسی اشیاء جن میں آئیوڈین کا ملاپ ہو						

فوڈ فریکوینسی سوالنامہ

مندرجہ ذیل سوالات آپ کی روز مرہ کی خوراک سے متعلق ہیں۔ جب آپ ان سوالات کے جوابات دیں تو آپ اپنے گزشتہ مہینے کی خوراک اور کھانے ذہن میں رکھیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ آپ کی ہر دن کی خوراک ایک جیسی نہیں ہوتی مگر آپ نے جو چیزیں زیادہ تر کھائیں ہیں ان کو مدنظر رکھ کر جوابات دے دیں۔

3.1 کیا آپ گائے کا دودھ پیتے ہیں؟ اپنے جوابات میں دودھ سے بنی دیگر اشیاء جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں۔

نہیں

کبھی کبھی

ہاں

3.1.1 مندرجہ ذیل مشروبات میں آپ کتنا گائے کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

ایک دن میں تین سے چار مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

سادہ دودھ کا ایک گلاس 200ml تقریباً

صبح ناشتے میں سیریل یا کسی اور خوراک میں
ایک کپ دودھ میں بنی چائے

گائے کے دودھ سے بنی دیگر اشیاء مثلاً چاکلیٹ ملک یا ملک شیک
وغیرہ جن میں 200 ملی لیٹر تک کا دودھ ملا ہو

دودھ والی چائے یا کافی (لاتے، کیپوچینو) یا کوئی اور گرم ڈرنک جس
میں دودھ شامل ہو۔ 200 ملی لیٹر کی دودھ کی کوئی گرم مشروب

3.2 کیا آپ بھینس کا دودھ پیتے ہیں؟ اپنے جوابات میں دودھ سے بنی دیگر اشیاء جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں۔

- نہیں
- کبھی کبھی
- ہاں

3.2.1 مندرجہ ذیل مشروبات میں آپ کتنا بھینس کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

ایک دن میں تین سے چار مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	کبھی بھی نہیں یا شاذ ونادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

سادہ دودھ کا ایک گلاس 200ml تقریباً

صبح ناشتے میں سیریل یا کسی اور خوراک میں
ایک کپ دودھ میں بنی چائے

بھینس کے دودھ سے بنی دیگر اشیاء مثلاً چاکلیٹ ملک یا ملک شیک وغیرہ
جن میں 200 ملی لیٹر تک کا دودھ ملا ہو

دودھ والی چائے یا کافی (لاتے، کیپوچینو) یا کوئی اور گرم ڈرنگ جس میں
دودھ شامل ہو۔ 200 ملی لیٹر کی دودھ کی کوئی گرم مشروب

3.3 آپ دہی کا کتنا استعمال کرتے ہیں؟

ایک خوراک 125 سے 150 ملی لیٹر یعنی آدھا پاؤ

- 1 سے 3 مرتبہ ہفتے میں
- 4 سے 6 مرتبہ ہفتے میں
- 1 مرتبہ روزانہ
- 2 مرتبہ روزانہ
- 3 سے 4 مرتبہ روزانہ

3.4 آپ کتنی پنیر اور پنیر سے بنی چیزیں کھاتے ہیں؟

ایک خوراک تقریباً دو سلائسز یا ٹکڑے

- کبھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 ٹکڑے یا سلائسز
- ہفتے میں 4 سے 6 ٹکڑے یا سلائسز
- دن میں 1 ٹکڑا یا سلائسز
- دن میں 2 ٹکڑے یا سلائسز
- ہفتے میں 3 سے 4 ٹکڑے یا سلائسز یا اس سے بھی زیادہ

3.5 آپ کتنے انڈے کھاتے ہیں؟

بشمول ان انڈوں کے جو آپ سالن یا بیکری کی چیزوں میں کھاتے ہیں

- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 انڈے
- ہفتے میں 4 سے 6 انڈے
- ہفتے میں 1 سے 2 انڈے
- روزانہ 3 یا 3 سے زیادہ انڈے

3.6 آپ کتنی بار مچھلی یا مچھلی والی چیزیں جیسا کہ فش فیٹ کھاتے ہیں؟

فش فیٹ میں انڈس گاروا (شرماہی)، کا رپ مچھلی یا دیگر مچھلیاں شامل ہیں۔

- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 1 مرتبہ
- ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ
- روزانہ 4 یا 4 سے زیادہ مرتبہ

3.7 آپ سمندری پودے جیسا کہ ایلجی یا کیلپ وغیرہ کتنی مرتبہ کھاتے ہیں؟

یا ایسی خوراک جس میں سمندری پودے شامل کیے گئے ہوں۔

- کبھی نہیں یا کبھی کبھار
- مہینے میں 1 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 1 سے 2 مرتبہ
- ہفتے میں 3 یا 3 سے زیادہ مرتبہ

3.8 آپ کتنی مرتبہ ایسی خوراک کھاتے ہیں جس میں آئیوڈین کے اجزاء شامل ہوں؟

یہ بات یاد رکھیں کہ آئیوڈین کے لیے مختلف نام استعمال کیے جاتے ہیں جیسا کہ Iodine, iodide, potassium iodide, sodium iodide وغیرہ اس میں سمندری پودے کیلپ وغیرہ کے اجزاء شامل نہیں ہوتے جیسا کہ گزشتہ سوال میں پوچھا گیا۔

- مجھے معلوم نہیں
- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 مرتبہ
- ہفتے میں 2 سے 4 مرتبہ
- ہفتے میں 5 سے 7 مرتبہ

3.9 کیا آپ آئیوڈین ملا نمک کھانے پکانے میں استعمال کرتے ہیں؟

- مجھے نہیں معلوم
- کبھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں کئی بار، لیکن ہمیشہ نہیں
- ہاں، میں ہمیشہ آئیوڈین ملا نمک استعمال کرتا ہوں۔

سوالنامہ ختم ہوا، آپ کے تعاون کا بہت بہت شکریہ