

টাস্ক খ২ পরিবারের খাদ্য রেকর্ড অন্বেষণ :আয়োডিন সনাক্তকরণ :

আয়োডিন খাবারের রেকর্ড তৈরি করতে আপনার দলের সাথে একসাথে কাজ করুন, তারা তাদের খাবারে আয়োডিন কোথায় পায় তার উপর ফোকাসের মাধ্যমে। আয়োডিন ফিডব্যাক টুল ব্যবহার করুন।

ধাপগুলি:

১. **পরিবারের সদস্যদের নির্বাচন করুন:** আপনি কোন পরিবারের সদস্যের জন্য আয়োডিনযুক্ত খাবারের রেকর্ড তৈরি করতে চান তা সিদ্ধান্ত নিন। তারা সাহায্য করতে রাজি আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

২. **পারিবারিক খাবারের রেকর্ড:** নির্বাচিত পরিবারের সদস্যের সাথে কথা বলুন এবং আয়োডিন ফিডব্যাক টুল ব্যবহার করে তাদের খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। আয়োডিন ফিডব্যাক টুলের সকল প্রশ্নের উত্তর একসাথে দিন। আপনার পরিবারের সদস্যদের সাহায্যের প্রয়োজন হলে প্রশ্নের উত্তর দিতে সহায়তা করুন।

৩. **খাদ্য রেকর্ড:** মূল্যায়নে প্রদত্ত উত্তরের উপর ভিত্তি করে সমৃদ্ধ খাবার -পরিবারের প্রতিটি সদস্যের আয়োডিন , তারা কি প্রতিদিন :গ্রহণের একটি ওভারভিউ তৈরি করুন। কিভাবে তারা তাদের খাবারে আয়োডিন পায় তা দেখান ?টুল থেকে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া কি ছিল ?পর্যাপ্ত আয়োডিন পায়

৪.সহায়ক প্রতিক্রিয়া এবং পরামর্শ দিন:

- ক) কোন আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার তারা ইতিমধ্যেই খাচ্ছেন তা তাদেরকে জানান।
- খপ্রয়োজনে আরও আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার যোগ করার পরামর্শ দিন। (
- গতাদের ডায়েটে আরও আয়োডিন পেতে আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করার পরামর্শ দিন। (

৫. **উপস্থাপনা:** আপনি যা পেয়েছেন এবং প্রতিটি পরিবারকে আপনি যে পরামর্শ দিয়েছেন সে সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত উপস্থাপনা তৈরি করুন। দলের প্রতিটি সদস্যকে উপস্থাপনার সময় কথা বলতে হবে।