



Άσκηση Β2: Ντετέκτιβ ιωδίου: εξερευνώντας τα οικογενειακά αρχεία τροφίμων

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

Βήματα:

1. **Επίλεξε μέλη της οικογένειας:** decide αποφάσισε για ποιο μέλος της οικογένειας θες να δημιουργήσεις το αρχείο τροφής με ιώδιο. Βεβαιώσου ότι συμφωνούν να βοηθήσουν.
2. **Οικογενειακά αρχεία τροφίμων:** μίλησε με το μέλος της οικογένειας που έχεις επιλέξει και ρώτα για τις διατροφικές του συνήθειες χρησιμοποιώντας το εργαλείο ανατροφοδότησης ιωδίου. Απαντήστε μαζί τις ερωτήσεις σχετικά με το εργαλείο ανατροφοδότησης ιωδίου. Βοήθα το μέλος της οικογένειάς σου να απαντήσει στις ερωτήσεις εάν χρειάζεται βοήθεια.
3. **Αρχεία τροφίμων:** με βάση τις απαντήσεις που παρέχονται στην αξιολόγηση, κάνε μια επισκόπηση της πρόσληψης τροφών πλούσιων σε ιώδιο από κάθε μέλος της οικογένειας. Δείξε πώς παίρνουν ιώδιο στη διατροφή τους: παίρνουν αρκετό ιώδιο την ημέρα; Ποια ήταν τα σχόλια που ελήφθησαν από το εργαλείο;
4. **Δώσε χρήσιμα σχόλια και προτάσεις:**
 - a. Πες τους ποιες τροφές πλούσιες σε ιώδιο καταναλώνουν ήδη



- b. Πρότεινε να προσθέσεις περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε ιώδιο, εάν χρειάζεται
 - c. Πρότεινε τη χρήση ιωδιούχου αλατιού για να λάβουν περισσότερο ιώδιο στη διατροφή τους
5. **Παρουσίαση:** make κάνε μια σύντομη παρουσίαση για το τι βρήκατε και τις συμβουλές που έχεις δώσει σε κάθε οικογένεια. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να μιλήσει κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.