

Auftrag B2: Werdet ein Jod-Detektiv: Erstellt ein Ernährungsprotokoll für eine Familie

Erstellt gemeinsam mit Ihrer Gruppe Jod-Nahrungsprotokolle, wobei ihr euch darauf konzentriert, woher das Jod in ihrer Ernährung kommt. Verwendet das Jod-Feedback-Tool.

Schritte:

1. **Wählt ein Familienmitglied aus:** Entscheidet, für welches Familienmitglied ihr das Ernährungsprotokoll erstellen wollt. Vergewissert euch, dass derjenige bereit ist, zu helfen.
2. **Familien-Ernährungsprotokoll:** Sprecht mit dem ausgewählten Familienmitglied und fragt es mit Hilfe des Jod-Feedback-Tools nach seinen Ernährungsgewohnheiten. Beantwortet die Fragen des Jod-Feedback-Tools gemeinsam. Helft eurem Familienmitglied bei der Beantwortung der Fragen, wenn es Hilfe braucht. Stellt sicher, dass ihr genügend Jod-Feedback-Tool-Exemplare ausgedruckt habt.
3. **Ernährungsprotokolle:** Erstellt auf der Grundlage der im Protokoll gegebenen Antworten einen Überblick über die Aufnahme jodhaltiger Lebensmittel durch die einzelnen Familienmitglieder. Zeigt, wie Jod mit der Ernährung aufgenommen wird: Wird genug Jod pro Tag erhalten? Welche Rückmeldungen hat das Jod-Feedback-Tool gegeben?
4. **Gebt hilfreiches Feedback und Vorschläge:**
 - a. Sagt, welche jodhaltigen Lebensmittel bereits zu sich genommen werden.
 - b. Wenn nötig, schlägt weitere jodhaltige Lebensmittel vor.
5. **Präsentation:** Haltet eine kurze Präsentation darüber, was ihr herausgefunden habt und welche Ratschläge ihr den einzelnen Familien gegeben habt. Jedes Gruppenmitglied sollte während der Präsentation sprechen.