



Naloga B2: Detektiv za jod: raziskovanje družinskih zapisov o hrani

Sodelujte s svojo skupino pri ustvarjanju zapisov o hrani z jodom, pri čemer se osredotočite na to, kje dobijo jod v svoji prehrani. Uporabite orodje za povratne informacije o jodu.

Koraki:

1. **Izberite družinske člane:** odločite se, za katerega družinskega člana želite ustvariti zapis o hrani z jodom. Prepričajte se, da se strinja s sodelovanjem.
2. **Orodje za povratne informacije o jodu:** prepričajte se, da imate natisnjenih toliko orodij za povratne informacije o jodu, kot jih potrebujete.
3. **Družinski zapisi o hrani:** pogovorite se z izbranim družinskim članom in ga povprašajte o njegovih prehranjevalnih navadah s pomočjo orodja za povratne informacije o jodu. Skupaj odgovorita na vprašanja iz orodja za povratne informacije o jodu. Pomagajte družinskemu članu pri odgovarjanju na vprašanja, če bo pomoč potreboval.
4. **Zapisi o hrani:** na podlagi odgovorov naredite za posameznega družinskega člana pregled uživanja živil, bogatih z jodom. Pokažite, kako dobijo jod v svoji prehrani: ali zaužijejo dovolj joda na dan? Kakšne so povratne informacije iz orodja?
5. **Podajte koristne povratne informacije in predloge:**
 - a. Povejte jim, katera živila, bogata z jodom, že uživajo
 - b. Predlagajte, da po potrebi dodajo več živil, bogatih z jodom



- c. Priporočajte uporabo jodirane soli, da bodo povečali vnos joda v svoji prehrani
6. **Predstavitev:** pripravite kratko predstavitev o tem, kaj ste ugotovili in kakšen nasvet ste dali posameznemu družinskemu članu. Vsak član skupine naj med predstavitvijo nekaj pove.