اسائنمنٹ (Assignment) B2 : آئیوڈین کی جانچ : خاندانی غذائی ریکارڈز کا جائزہ

گروپ کے ساتھ مل کر ایک خاندان کے لیے آئیوڈین کا غذائی پس منظر بنائیں اور اس بات پر توجہ دیں کہ وہ اپنی غذا میں آئیوڈین کہاں سے حاصل کر رہے ہیں۔ اس کے لیے آئیوڈین فیڈبیک ٹول کا استعمال کریں۔

اقدامات:

1. **خاندان کے اراکین کا انتخاب:** فیصلہ کریں کہ آپ کس خاندانی رکن کے لئے غذا میں آئیوڈین کا ریکارڈ بنانا چاہتے ہیں۔ اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ تعاون کے لیے رضامند ہے۔
2. **آئیوڈین فیڈبیک ٹول:** اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس مطلوبہ تعداد میں پرنٹ شدہ آئیوڈین فیڈبیک ٹولز موجود ہیں۔
3. **خاندانی غذائی ریکارڈز:** منتخب کردہ خاندانی رکن سے بات کریں اور ان کی غذائی عادات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے آئیوڈین فیڈبیک ٹول کا استعمال کریں۔ آئیوڈین فیڈبیک ٹول پر موجودہ سوالات کے جوابات مل کر دیں۔ اگر وہ سوالات کے جوابات دینے میں مشکل محسوس کریں، تو ان کی مدد کریں۔
4. **غذائی ریکارڈز:** جوابات کی بنیاد پر خاندان کے ہر رکن کی آئیوڈین سے بھرپور غذاؤں کا خلاصہ بنائیں۔ بتائیں کہ وہ اپنی غذا میں آئیوڈین کیسے حاصل کر رہے ہیں کیا انہیں روزانہ کافی آئیوڈین مل رہا ہے؟ آئیوڈین فیڈبیک ٹول سے کیا نتائج حاصل ہوئے؟
5. **مفید فیڈبیک اور قیمتی تجاویز:**
   a. انہیں بتائیں کہ کونسی آئیوڈین سے بھرپور غذائیں پہلے ہی ان کی خوراک کا حصہ ہیں
   b. اگر ضرورت محسوس ہو تو مزید آئیوڈین سے بھرپور غذائیں اپنی خوراک میں شامل کرنے کی تجاویز دیں۔
   c. ان کی غذا میں مزید آئیوڈین شامل کرنے کے لئے آئیوڈائزڈ نمک کے استعمال کی سفارش کریں
6. **پریزنٹیشن (presentation):** اپنے مشاہدات اور دی گئی تجاویز کے بارے میں مختصر پریزنٹیشن تیار کریں۔ پریزنٹیشن کے دوران گروپ کے ہر رکن کو بات کرنی چاہیے۔