

## Άσκηση B4: Έρευνα ιωδίου: εξερεύνηση των τοπικών πηγών τροφίμων

**Ψάξε σε τοπικά καταστήματα και αγορές για να ανακαλύψεις τρόφιμα πλούσια σε ιώδιο. Συνεργάσου με την ομάδα σου για να επιλέξεις καταστήματα, να εξετάσεις προϊόντα και να τεκμηριώσεις τα ευρήματα. Ετοίμασε μια παρουσίαση στην τάξη.**

Συνεργάσου με την ομάδα που έχεις ορίσει για να ελέγξεις αν υπάρχουν φαγητά με ιώδιο και ιωδιούχο αλάτι σε τοπικά καταστήματα και υπεραγορές.

Βήματα:

1. **Επέλεξε καταστήματα:** αποφάσισε με την ομάδα σου ποια μέρη να επισκεφτείτε, όπως παντοπωλεία και υπεραγορές.
2. **Ψάξε:** πηγαίnete σε αυτά τα μέρη μαζί και δείτε αν έχουν τροφές με ιώδιο και ιωδιούχο αλάτι.
3. **Σύλλεξε πληροφορίες:** γράψτε ό, τι βρείτε και τραβήξτε φωτογραφίες αν χρειάζεται.
4. **Συνόψισε:** κάνε μια περίληψη των όσων βρήκατε παρέχοντας μια επισκόπηση των καλών πηγών ιωδίου.
5. **Ετοίμασε:** μια σύντομη παρουσίαση για όσα ανακαλύψατε.
6. **Δείξε το στους συμμαθητές σου:** μοιράσου την εργασία σου με την τάξη και επισήμανε το μήνυμα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, για παραδειγμα όταν πάνε για ψώνια.

Προϊόντα διατροφής με ιώδιο