

اسائنمنٹ (Assignment) B4: آئیوڈین کی جانچ: معتمی غذائی ذرائع کی تلاش

معتمی دکانوں اور بازاروں کا جائزہ لیں تاکہ آئیوڈین سے بھرپور غذائیں معلوم کی جاسکیں۔ اپنے گروپ کے ساتھ تعاون کریں، دکانیں منتخب کریں، مصنوعات کا جائزہ لیں، اور نتائج کو دستاویزی شکل دیں۔ کلاس کے لیے ایک پریزنٹیشن تیار کریں

اپنے گروپ کے ساتھ مسل کر معتمی دکانوں اور بازاروں میں آئیوڈین والی غذائیں اور آئیوڈین ملانمک چیک کریں۔

اقدامات

1. دکانوں کا انتخاب کریں: اپنے گروپ کے ساتھ مسل کر طے کریں کہ کن جگہوں پر جابجا جا سکتا ہے، جیسے کریا سٹور اور اشیائے خورد و نوش کے بازار۔
2. جائزہ لیں: ان جگہوں پر اپنے گروپ کے ساتھ جا کر معلوم کریں کہ کیا وہاں آئیوڈین والی غذائیں اور آئیوڈین ملانمک دستیاب ہیں۔
3. معلومات جمع کریں: آپ نے جو معلومات اکٹھی کی ہے اسے لکھیں اور ضرورت پڑنے پر تصاویر لیں۔
4. خلاصہ بنائیں: اپنی معلومات کا خلاصہ تیار کریں اور آئیوڈین کے اچھے ذرائع کا جائزہ منراہم کریں۔
5. پریزنٹیشن (presentation): جو کچھ آپ نے دریافت کیا ہے اس کے بارے میں ایک مختصر پریزنٹیشن تیار کریں۔
6. اپنے ہم جماعتوں کو دکھائیں: اپنا کام کلاس کے ساتھ شیئر کریں اور وہ اہم نکات بتائیں جو خریداری کے دوران مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

اسائنمنٹ (Assignment) B3 کے لیے ضمنی (supplementary) مواد:

فورٹیفیکیشن (fortification) پروگرامز کے بارے میں معلومات:

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) ممالک کی مدد کے لیے رہنما اصول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ موثر غذائی فورٹیفیکیشن پروگرامز کو ڈیزائن اور نافذ کر سکیں۔

فورٹیفیکیشن کے لیے استعمال ہونے والی غذائیں مختلف ہوتی ہیں۔ جو کہ بنیادی اجناس جیسے آٹا، چینی، اور نمک جو صارفین کے لیے مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہیں، اور تیار کردہ غذائیں جو تیار کرتے وقت فورٹیفیکیشن کی جاتی ہیں شامل ہیں۔ بنیادی اجناس زیادہ مقدار میں، فورٹیفیکیشن کے لیے زیادہ موزوں ہیں، کیونکہ یہ پوری آبادی تک پہنچتے ہیں۔ اس کے برعکس، کچھ تیار کردہ صنارمولہ غذائیں مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے بنانے والے فورٹیفیکیشن کے اقدامات کے لیے بہترین ہیں۔

نمک کو فورٹیفیکیشن کی حکمت عملی کے طور پر منتخب کرنے کی بنیاد کئی عوامل پر مشتمل ہے:

- نمک وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے
 - نمک سال بھر مسلسل استعمال ہوتا ہے
 - نمک کی پیداوار عام طور پر مخصوص جغرافیائی علاقوں تک محدود ہوتی ہے
 - نمک کی آئیوڈائزیشن کی ٹیکنالوجی کم آمدنی والے ممالک میں نافذ کرنا آسان اور سستا ہے
 - نمک میں آئیوڈین شامل کرنے سے اس کے رنگ، ذائقے، یا بو پر کوئی اثر نہیں پڑتا
 - آئیوڈین ملے نمک کے معیار کی نگرانی پیداوار، فروخت گھریلو سطح پر کی جاسکتی ہے۔
- حوالہ: ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن:

[لنک] (https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43412/9241594012_eng.pdf?sequence=1)

ڈنمارک سے ایک مثال (2024):

سن 2000 سے، گھریلو نمک روٹی اور بیکری کی مصنوعات میں شامل نمک کی آئیوڈین فورٹیفیکیشن لازمی ہے۔ ابتدا میں نمک میں آئیوڈین کی فورٹیفیکیشن کی سطح 13 ماسیکروگرام آئیوڈین فی گرام نمک تھی۔ 2019 میں ڈنمارک کی آبادی میں آئیوڈین کی غذائیت کو یقینی بنانے کے لیے اسے بڑھا کر 20 ماسیکروگرام آئیوڈین فی گرام نمک کر دیا گیا۔

ڈنمارک میں گھریلو نمک اور روٹی و بیکری کی مصنوعات میں نمک کی آئیوڈائزیشن لازمی ہے۔ اس کے علاوہ،

رضاکارانہ طور پر بھی مخصوص غذائی اشیاء میں آئیوڈین شامل کرنے کی بھی اجازت ہے۔ ان میں دودھ، اور پودوں پر مبنی مشروبات (18 ماسیکروگرام آئیوڈین فی گرام)، اور مختلف غذائی مصنوعات میں حبز کے طور پر نمک (27-50 ماسیکروگرام آئیوڈین فی گرام) شامل ہیں۔

آیوڈین سے بھرپور غذائی مصنوعات
