



# Iodine-Feedback-Tool

The following questions are designed to determine whether you are consuming a healthy amount of iodine.



Co-funded by  
the European Union



UK Research  
and Innovation

1. کے کتنے حصے کھاتے ہیں آپ گائے کے دودھ، بھینس کے دودھ اور دہی

دہی یا ایک کپ (گرام 150) 2dl ایک گلاس دودھ (= ایک حصہ

		Points
یومیہ تین سے کم حصے	<input type="checkbox"/>	0
یومیہ تین یا اس سے زیادہ حصے	<input type="checkbox"/>	1

2. آپ کتنی بار سمندری مچھلی کھاتے ہیں؟

سمندری مچھلی، مچھلی کی انواع ہیں، جیسے کہ انڈس گارو (شرمائی) کارپ اور مارماہی (زگ زگ اپیل)

		Points
ہفتے میں دو سے کم بار	<input type="checkbox"/>	0
ہفتے میں دو یا دو سے زیادہ بار	<input type="checkbox"/>	1

3. کیا آپ ایسے غذائی سپلیمنٹس کا استعمال کرتے ہیں جن میں آئیوڈین ہے؟

اگر آپ ملٹی وٹامن یا منزل ٹیبلٹس (گولیوں) کا استعمال کرتے ہیں تو دیکھ لیں کہ اس میں آئیوڈین موجود ہے۔ بہ ذہن نشین کر لیں کہ آئیوڈین لیبلنگ میں آئیو ڈائنڈ، پوٹاشیم ، آئیوڈائنڈ اور سوڈیم آئیوڈائنڈ کی صورت میں دی ہوتی ہے۔ اس میں سمندری گھاس اور کیلپ شامل نہیں ہیں۔

		Points
ہفتے میں ایک بار یا کبھی نہیں	<input type="checkbox"/>	0
ہفتے میں 2 – 4 بار	<input type="checkbox"/>	1
ہفتے میں 5 یا زیادہ بار	<input type="checkbox"/>	2
مجھے معلوم نہیں	<input type="checkbox"/>	0

4. کیا آپ کھانے پکانے میں آئیوڈین ملا نمک کا استعمال کرتے ہیں؟

		Points
کبھی کبھار یا کبھی نہیں	<input type="checkbox"/>	0
ہفتے میں کئی بار لیکن ہمیشہ نہیں	<input type="checkbox"/>	1
ہاں میں ہمیشہ آئیوڈین ملا نمک استعمال کرتا / کرتی ہوں	<input type="checkbox"/>	2
مجھے معلوم نہیں	<input type="checkbox"/>	0

## Iodine-Feedback

**0-1 Points:**

آپ کے جوابات کی بنیاد پر آئیوڈین کے زیادہ صحت مند انتخاب کرنا ایک اچھا خیال ہو گا۔ یہاں تک کہ چھوٹی تبدیلیاں بھی آپ کے آئیوڈین کے مقدار پر بہت زیادہ اثر ڈال سکتی ہیں۔

**≥ 2 Points:**

آپ کے جوابات کی بنیاد پر آپ میں آئیوڈین کی صحت مند عادات ہیں۔ زیادہ متنوع غذا کھانا اچھا ہے۔

