



# Orodje za povratne informacije o jodu

### 1. Koliko porcij kravjega mleka ali jogurta zaužijete?

Ena porcija=en kozarec mleka (2 dl) ali ena skodelica (150 g) jogurta

		Točki
Manj kot tri porcije/dan	<input type="checkbox"/>	0
Tri ali več porcij/dan	<input type="checkbox"/>	1

### 2. Kako pogosto uživate bele morske ribe?

Bele morske ribe vključujejo vrste rib, kot so trska, vahnja, saj. Ne vključujejo mastnih rib, kot so losos, postrv, skuša in sled.

		Točki
Manj kot dvakrat tedensko	<input type="checkbox"/>	0
Dvakrat ali večkrat tedensko	<input type="checkbox"/>	1

### 3. Ali uporabljate prehranska dopolnila, ki vsebujejo jod?

Če jemljete tablete multivitaminov ali mineralov, preverite, ali vsebujejo jod. Zavedajte se, da je jod lahko označen kot jod, jodid, kalijev jodid in natrijev jodid. To ne vključuje dodatkov morskih alg ali alg kelp.

		Točki
Enkrat tedensko ali nikoli	<input type="checkbox"/>	0
2–4-krat tedensko	<input type="checkbox"/>	1
5-krat ali večkrat tedensko	<input type="checkbox"/>	2
Nisem siguren	<input type="checkbox"/>	0

### 4. Ali uporabljate jodirano sol (označeno kot jodirana sol) za kuhanje in pečenje?

		Točki
Nikoli ali redko	<input type="checkbox"/>	0
Nekajkrat tedensko, a ne vedno	<input type="checkbox"/>	1
Da, vedno uporabljam jodirano sol	<input type="checkbox"/>	2
Nisem siguren	<input type="checkbox"/>	0

## Povratne informacije o jodu

**0–1 točka:** Iz vaših odgovorov izhaja, da bi bilo dobro sprejemati bolj zdrave odločitve glede joda. Že majhne spremembe lahko pomembno vplivajo na vaš vnos joda.

**≥ 2 točki:** Iz vaših odgovorov izhaja, da imate zdrave prehranske navade glede joda. Dobro je uživati raznoliko hrano.

