



# آگاہی سوالنامہ

## T-1

ای یو تھائیورائڈ2 ( EUthyroid-2 ) سروے میں شرکت کرنے پر شکریہ!

ہم صحت اور غذائیت کے بارے میں آپ کے علم اور آراء جاننا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں ہم امید کرتے ہیں کہ آپ بخوشی ہمارے سوالات کے جوابات دیں گے۔ آپ کے جوابات سے ہمیں یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ یہ منصوبہ کتنا مفید رہا اور یہ کہ کیوں اس منصوبے کے کچھ جزئیات نے دوسروں کے مقابلے میں بہتر کام کیا۔ آپ کے جوابات سے ہمیں اس منصوبے کی کمزوریوں کی نشاندہی ہو گی، جن کو بہتر بنانے سے آپ اور دوسرے نوجوان لوگوں کے لئے فائدہ ہو گا۔ یہ سوالنامہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔ ہر حصے میں جوابات کی نوعیت مختلف ہے۔

1. پس منظر اور ذاتی معلومات

2. رویے اور معلوماتی سوالات

3. خوراک کی معمول سے متعلق سوالات

سروے میں دینے گئے جوابات (نام) فرضی ناموں کے ساتھ ظاہر ہوں گے اور تمام نام رپورٹ میں (Privacy law) کے تحت ظاہر کئے جائیں گے۔

## سماجی و اقتصادی حیثیت

1.1 آپ کی عمر کیا ہے؟ (بندسوں میں سال لکھیں)

- 16    15    14    13    12    11    10  
23    22    21    20    19    18    17

1.2 آپ کا جنس کیا ہے؟

- لڑکی  
 لڑکا  
 کوئی اور  
 جواب نہیں دینا چاہتے

1.3.1 براہ کرم بتائیں کہ آپ کس اسکول میں پڑھتے ہیں۔

1.3.2 آپ اسکول کے کس درجے میں زیر تعلیم ہیں؟

- چھٹی جماعت  
 ساتویں جماعت  
 آٹھویں جماعت  
 نویں جماعت  
 دسویں جماعت  
 گیارہویں جماعت

1.4 آپ کس کے ساتھ رہتے ہیں؟

- اپنے خاندان کے ساتھ  
 اپنے شوہر / بیوی کے ساتھ  
 دوستوں یا باقی طلباء کے ساتھ  
 اکیلے  
 کوئی اور

کوئی اور (لکھ کر بتائیں)

## 1.5 آپ کے والد کی تعلیمی قابلیت کیا ہے؟

- مجھے معلوم نہیں
- کوئی رسمی تعلیم نہیں
- پرائمری تعلیم
- لوئر سیکنڈری اسکول (جونئر ہائی اسکول)
- اپر سیکنڈری اسکول (ہائی اسکول)
- پوسٹ سیکنڈری لیکن غیر پیشہ ورانہ تعلیم
- مختصر پیشہ ورانہ تعلیم
- اعلیٰ تعلیم انڈر گریجویٹ ڈگری (بی ایس۔ سی)
- اعلیٰ تعلیم پوسٹ گریجویٹ ڈگری ( ایم ایس سی، پی ایچ ڈی)

## 1.6 آپ کی والدہ کی تعلیمی قابلیت کیا ہے؟

- مجھے معلوم نہیں
- کوئی رسمی تعلیم نہیں
- پرائمری تعلیم
- لوئر سیکنڈری اسکول (جونئر ہائی اسکول)
- اپر سیکنڈری اسکول (ہائی اسکول)
- پوسٹ سیکنڈری لیکن غیر پیشہ ورانہ تعلیم
- مختصر پیشہ ورانہ تعلیم
- اعلیٰ تعلیم انڈر گریجویٹ ڈگری (بی ایس۔ سی)
- اعلیٰ تعلیم پوسٹ گریجویٹ ڈگری ( ایم ایس سی، پی ایچ ڈی)

### 1.7 آپ کے والد کیا کام / ملازمت کرتے ہیں؟

- کل وقتی کام
- جُز وقتی کام
- شاگرد
- جُز وقتی شاگرد اور جُز وقتی کام
- خود کفیل
- بے روزگار / گھر پر
- (ریٹائرڈ) فارغ از خدمت
- دیگر
- کوئی اور (لکھ کر بتائیں)

### 1.8 آپ کی والدہ کی موجودہ ملازمت کی حیثیت کیا ہے؟

- کل وقتی کام
- جُز وقتی کام
- شاگرد
- جُز وقتی شاگرد اور جُز وقتی کام
- خود کفیل
- بے روزگار / گھر پر
- (ریٹائرڈ) فارغ از خدمت
- دیگر
- کوئی اور (لکھ کر بتائیں)

**1.9 کیا آپ میں تھائیورائڈ سے متعلق مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی ہے؟**

- مجھے معلوم نہیں
- نہیں
- ہائپر تھائیورائڈزم
- ہائپو تھائیورائڈزم
- گرئیوز بیماری (Graves' disease)
- کوئی اور

کوئی اور ہوتو بتائیں

**1.10 میں آج کل کھانے میں مندرجہ ذیل خوراک استعمال کرتی / کرتا ہوں -**

- گوشت، دودھ، انڈے، مچھلی، سبزیاں اور میوے
- صرف سبزیاں (کوئی گوشت یا مچھلی وغیرہ نہیں)
- گوشت نہیں کھاتی مگر مچھلی، دودھ اور انڈے
- صرف پودوں سے حاصل شدہ خوراک، جانوروں سے حاصل شدہ خوراک جیسے گوشت، مچھلی، انڈے اور دودھ نہیں کھاتی
- کوئی اور

کوئی اور ہوتو یہاں درج کریں

### 1.11 آپ اکثر اوقات کھانا کیسے پکاتے ہیں؟

- اکثر خود پکاتی/ پکاتا ہوں
- اکثر خاندان کے دوسرے افراد یا دوستوں کے ساتھ ملکر
- اکثر خاندان کے افراد، ساتھی یا دوستوں سے پکواتے ہیں
- اکثر تیار کھانا خریدتے ہیں
- کوئی اور

### کوئی اور ہو تو یہاں درج کریں

### 1.12 کیا آپ پڑھنے یا معلومات حاصل کرنے کے لیے سمارٹ فون، ٹیبلیٹ، لیپ ٹاپ یا کمپیوٹر استعمال کرتے ہیں؟

- ہاں، ہمیشہ
- ہاں، کبھی کبھار
- نہیں۔

### 1.13 کیا آپ نے پہلے کبھی آنیوڈین کے بارے میں سنا، پڑھا ہے؟

- ہاں
- نہیں
- مجھے یاد نہیں

اگر آپ کا جواب ہاں میں ہیں تو:

**1.13.1 آنیوڈین کے بارے میں آپ نے کہاں سے سنا، پڑھا ہے؟ (جوابات ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں)**

- میڈیا، ٹی وی، اخبار، ریڈیو
- سوشل میڈیا، ٹک ٹاک، فیس بک، انسٹا گرام، سنیپ چیٹ، بوٹیوب
- سکول یا یونیورسٹی
- تحقیقی مقالے سے
- ڈاکٹر، نرس، ماہر غذائیت سے
- دوستوں سے
- خاندان کے کسی فرد سے
- کسی اور سے
- کسی اور سے سنا ہے تو درج کریں

## آئیوڈین آگاہی سوال نامہ

مندرجہ ذیل سوالات مختلف اقسام کے خوراک کے بارے میں آپ کے ترجیحات ، آراء اور علم کے بارے میں ہیں۔ تمام سوال آرام سے پڑھ لیں اور اپنے جوابات لکھیں۔ ان میں کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہے۔ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ’مجھے نہیں معلوم‘ پر ٹک کریں۔ براہ کرم ہر بیان کے لیے اسی خانے پر نشان لگائیں ، جو آپ پر سب سے زیادہ لاگو ہوتا ہے۔

2.1 میں اپنی صحت کے لئے یہ ضروری سمجھتا ہوں کہ ...

نہایت غیر اہم	غیر اہم	قدرے غیر اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	کچھ حد تک اہم	اہم	نہایت اہم
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

اپنی نیند پوری کر لوں

ایسی صحت مند غذا کھاؤں جس میں پروٹین، آئرن، وٹامن ڈی اور آئیوڈین شامل ہوں

اپنا وزن بڑھنے نہ دوں

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھوں

2.2 آپ اپنی غذا میں کن اجزاء کو اہم سمجھتے ہیں؟ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک کریں۔

وٹامن ڈی	اہم	کچھ حد تک اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	قدرے غیر اہم	غیر اہم	نہایت غیر اہم	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>							
آئرن	<input type="checkbox"/>						
آئیوڈین	<input type="checkbox"/>						
کیفین	<input type="checkbox"/>						
زنک	<input type="checkbox"/>						

2.3 آپ کے خیال میں یہ کتنا ضروری ہے کہ حاملہ خواتین مندرجہ ذیل اجزاء کو اپنی خوراک میں شامل کریں؟ اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرام اندازہ مت لگائیں بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ پر ٹک کریں

وٹامن ڈی	اہم	کچھ حد تک اہم	نہ اہم نہ ہی غیر اہم	قدرے غیر اہم	غیر اہم	نہایت غیر اہم	مجھے معلوم نہیں
<input type="checkbox"/>							
فولک ایسڈ	<input type="checkbox"/>						
شوگر / میٹھا	<input type="checkbox"/>						
آئیوڈین	<input type="checkbox"/>						
وٹامن بی 12	<input type="checkbox"/>						

2.4 میرے خیال میں میری خوراک میں مندرجہ ذیل اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو خوراک کی اجزاء کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں۔

مجھے معلوم نہیں	مضبوط غیر متفق	غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک متفق	متفق	بہت زیادہ اتفاق	
<input type="checkbox"/>	وٹامن ڈی							
<input type="checkbox"/>	فولاد							
<input type="checkbox"/>	کیفین							
<input type="checkbox"/>	زنک							
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین							

2.5 برائے مہربانی مندرجہ ذیل میں سے ہر سوال کے لیے ظاہر کریں کہ آپ متفق ہیں یا غیر متفق۔ اگر آپ کو آئیوڈین ملا نمک کے بارے میں نہیں معلوم تو برائے مہربانی ”مجھے معلوم نہیں“ پر ٹک لگائیں

مجھے معلوم نہیں	مضبوط غیر متفق	غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک متفق	متفق	بہت زیادہ اتفاق	
<input type="checkbox"/>	میرے خیال میں آئیوڈین میری صحت کے لیے درکار ہے۔							
<input type="checkbox"/>	میرے خیال میں مناسب آئیوڈین کھانا صرف تھائیورائڈ بیماری والے مریضوں کے لیے اہم ہے۔							
<input type="checkbox"/>	میرے خیال میں جو خواتین حاملہ ہونا چاہتی ہیں ان کو آئیوڈین ملا نمک سے پرہیز کرنا چاہیے۔							

مندرجہ ذیل سوالات کا اپنے بہترین معلومات کے مطابق جواب دیں۔ اگر آپ کسی جواب کے بارے میں یقینی نہیں ہیں تو برائے مہربانی اندازہ نہ لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم“ یا ”مجھے پتہ نہیں“ پر ٹک کریں۔

2.6 کیا آپ جانتے ہیں، آئیوڈین کیا ہے؟

- ہاں
- نہیں
- مجھے یاد نہیں

2.7 آئیوڈین جسم میں کس لیے ضروری ہوتا ہے؟  
جوابات ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں

- غذا اچھی طرح ہضم ہونے کے لیے
- نابینائی سے بچنے کے لیے
- حمل کے دوران بچے کو صحت مند رکھنے کے لیے
- دانت اور ہڈیوں کی طاقت کے لیے
- بچوں کی صحت مندانہ پرورش کو یقینی بنانے کے لیے
- بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے کے لیے
- مجھے نہیں معلوم۔

## 2.8 خوراک کے مندرجہ ذیل اجزاء میں سے کون کون سے آئیوڈین کے بہترین ذرائع ہیں؟

جوابات ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | گوشت اور گوشت بنی اشیاء             |
| <input type="checkbox"/> | انڈے                                |
| <input type="checkbox"/> | بریڈ، ڈبل روٹی                      |
| <input type="checkbox"/> | سیرنیل                              |
| <input type="checkbox"/> | دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء          |
| <input type="checkbox"/> | مچھلیاں                             |
| <input type="checkbox"/> | پھل اور سبزیاں                      |
| <input type="checkbox"/> | آلو                                 |
| <input type="checkbox"/> | سبزیوں کا تیل                       |
| <input type="checkbox"/> | آئیوڈین ملے گولیاں اور کیپسول وغیرہ |
| <input type="checkbox"/> | سرخ نمک                             |
| <input type="checkbox"/> | آئیوڈین ملا نمک                     |
| <input type="checkbox"/> | مجھے معلوم نہیں                     |

## 2.9 ہر سوال کے بارے میں صحیح جواب لکھیں۔

- | مجھے معلوم<br>نہیں       | نہیں                     | ہاں                      |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ہر قسم کی نمک میں آئیوڈین شامل ہوتا ہے۔                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | عام نمک کے مقابلے میں آئیوڈین ملا نمک صحت کے لیے کم مضر ہے۔            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | عام نمک کے مقابلے میں آئیوڈین ملا نمک سے حاملہ ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ |

2.10 ماہرین (ڈاکٹرز) آئیوڈین کی کتنی مقدار تجویز کرتے ہیں۔ بڑوں اور نوجوانوں کے لیے سوائے ان خواتین کے جو حاملہ ہوں۔

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 80-100 مائیکروگرام / روزانہ  |
| <input type="checkbox"/> | 130-150 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 180-200 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 230-250 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 330-350 مائیکروگرام / روزانہ |
| <input type="checkbox"/> | 600 مائیکروگرام / روزانہ     |
| <input type="checkbox"/> | 1000 مائیکروگرام / روزانہ    |
| <input type="checkbox"/> | مجھے نہیں معلوم              |

2.11 جسم کے لیے نہایت کم آئیوڈین استعمال کے مضر اثرات کیا ہو سکتے ہیں؟  
جواب ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | گلے میں سوجن  |
| <input type="checkbox"/> | بچوں کی نمو اور پرورش میں کمزوری                        |
| <input type="checkbox"/> | کمزور قوتِ مدافعت                                       |
| <input type="checkbox"/> | تھائیرائڈ میں خلل (جیسا کہ ہائپو اور ہائپر تھائیرائڈزم) |
| <input type="checkbox"/> | حمل میں پیچیدگی، پیدائشی کمزوریاں                       |
| <input type="checkbox"/> | نابینا پن   |
| <input type="checkbox"/> | کوئی نہیں   |
| <input type="checkbox"/> | مجھے نہیں معلوم   |

2.12 کیا بہت زیادہ مقدار میں آئیوڈین کا استعمال صحت کے لیے مضر ہے؟

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | ہاں             |
| <input type="checkbox"/> | نہیں            |
| <input type="checkbox"/> | مجھے نہیں معلوم |

اگر آپ کسی جواب کے بارے میں یقینی نہیں ہیں تو برائے مہربانی اندازہ نہ لگائیں۔ بلکہ ”مجھے نہیں معلوم پر ٹک لگائیں۔“

2.13 خواتین کے لیے آئیوڈین کا صحیح مقدار میں استعمال کرنا کب ضروری ہوتا ہے؟

مجھے نہیں  
معلوم

نہیں

ہاں




جس وقت خواتین حاملہ ہونے کا فیصلہ کر لیں




جس وقت خواتین کو معلوم ہو جائے کہ اُن کا حمل ٹھہر چکا ہے




حمل کے چھ ماہ کے دوران




روزمرہ کی زندگی میں حمل کے بغیر یا جب وہ حاملہ ہونا چاہتی ہوں

2.14 ماہرین حاملہ خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر آئیوڈین کی کتنی مقدار کھانے کا مشورہ دیتے ہیں؟

75 مائیکروگرام/ روزانہ

100 مائیکروگرام/ روزانہ

150 مائیکروگرام/ روزانہ

175 مائیکروگرام/ روزانہ

200 مائیکروگرام/ روزانہ

250 مائیکروگرام/ روزانہ

600 مائیکروگرام/ روزانہ

1000 مائیکروگرام/ روزانہ

مجھے نہیں معلوم

### 2.15 کیا حمل ٹہرتے وقت جسم میں آئیوڈین کی مقدار کم ہونا خطرے کا باعث بن سکتا ہے؟

- نہیں، کیونکہ بچہ اپنی ضرورت کے مطابق آئیوڈین کی مقدار کو خود حاصل کر لیتا ہے
- نہیں کیونکہ حمل کے شروع میں آئیوڈین کی اتنی ضرورت نہیں ہوتی
- ہاں، مگر حمل کے آخری دنوں میں
- ہاں، بچے کی صحت پر آئیوڈین کی کمی کا اثر حمل کے شروع سے اثر انداز ہونا شروع ہوجاتا ہے
- مجھے نہیں معلوم

### 2.16 مندرجہ ذیل میں سے کتنی مقدار جسم میں آئیوڈین کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے؟

- دودھ (250 ml) ایک کپ
- ایک حصہ (200 g) مرغی
- مچھلی جس میں آئیوڈین ملا نمک شامل ہو (150 g)
- چاول (100 g)
- مجھے نہیں معلوم

### 2.17 کون سی خوراک آپ کے جسم کو مناسب مقدار میں آئیوڈین مہیا کرتی ہے؟

- بڑے گوشت کا حلیم عام نمک میں بنا ہوا
- آئیوڈین ملا نمک میں بنی دال
- چکن تکہ
- مجھے نہیں معلوم

2.18 حاملہ خاتون جسم میں آئیوڈین کی مقدار کے بارے میں فکر مند رہتی ہے، آپ ایسی خاتون کو کیا مشورہ دیں گے کہ انہیں اپنے جسم میں آئیوڈین کی مقدار پورا کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

جوابات ایک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

- مچھلی سے اجتناب کرے
- آئیوڈین ملا نمک استعمال نہ کرے بلکہ عام سرخ نمک استعمال کرے
- ایسی خاتون کو دودھ، دہی وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے
- اُسے آئیوڈین کے ساتھ فوڈ سپلیمنٹس کی ضرورت کے بارے میں اپنے حفظان صحت کی نمائندے سے مشورہ کرنے کی تجویز دیں۔
- ایسی خاتون آئیوڈین ملا نمک استعمال کرنے کے بجائے عام نمک استعمال کرے
- ایسی خاتون کو مچھلیاں، میوے اور سبزیاں استعمال کرنی چاہیے
- مجھے نہیں معلوم

2.19 آئیوڈین ملا نمک ہمارے قریب کی دکان میں دستیاب ہوتا ہے۔

- ہاں
- نہیں
- مجھے نہیں معلوم

2.20 آپ روزانہ کتنا اپنی مرضی کا خوراک کھاتے ہیں؟

- میں مکمل طور پر اپنی مرضی کا خوراک کھاتی / کھاتا ہوں
- مجھے اپنی خوراک پر کافی کنٹرول حاصل ہے
- مجھے کچھ کنٹرول حاصل ہے
- گزارہ ہوجاتا ہے
- تھوڑی تھوڑی اپنی مرضی چلتی ہے
- میری اپنی مرضی بہت کم چلتی ہے
- میری کوئی مرضی نہیں چلتی

## 2.21 ہر سوال کے بارے میں بتائیں کہ آپ کس حد تک متفق ہیں

مجھے معلوم نہیں	مضبوط اختلاف	اختلاف	کچھ حد تک اختلاف	نہ متفق نہ اختلاف	کچھ حد تک متفق	متفق	مضبوط متفق	
<input type="checkbox"/>	میں کمزور مالی حالت کی وجہ سے آئیوڈین والا خوراک جیسا کہ مچھلی، دودھ اور آئیوڈین ملا نمک استعمال نہیں کر سکتا۔							
<input type="checkbox"/>	کبھی کبھی مجھے اپنی مرضی کا خوراک مل جاتا ہے۔							
<input type="checkbox"/>	مجھے اپنے خاندان کی طرف سے مناسب خوراک کھانے میں کافی مدد ملتی ہے۔							
<input type="checkbox"/>	جب میں دوستوں کے ساتھ ہوں تو مجھے صحت مند خوراک کھانے میں دشواری پیش آتی ہے							

2.22 آج کل صحت بخش خوراک کے بارے میں کافی زیادہ معلومات دستیاب ہیں۔ آپ متعلقہ خوراک کے حوالے سے معلومات کتنے اچھے طریقے سے حاصل کرتے ہیں؟

- نہایت ہی برے طریقے سے
- برے طریقے سے
- نہ اچھے نہ برے
- اچھے طریقے سے طریقے سے
- بہت اچھے طریقے سے
- بہترین طریقے سے
- مجھے ان باتوں میں کوئی دلچسپی نہیں ہے

2.23 آپ کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو جانچنا کتنا آسان ہے:

بہت مشکل  
بے  
مشکل  
بے  
تھوڑا  
مشکل ہے  
نہ آسان نہ  
مشکل  
کچھ حد تک  
آسان  
آسان  
بہت  
آسان

کیا آپ آسانی سے جانچ سکتے ہیں کہ  
کچھ عرصے کے بعد آپ کی کھانے  
کی عادت آپ کی صحت پر کیسے  
اثر انداز ہو گی؟

- 

آپ کتنی آسانی سے یہ جانچ سکتے  
ہیں کہ کوئی نسی کھانے کی چیز  
صحت مند غذاء کے لیے اہم ہے؟

-

## 2.24 میں آئندہ مندرجہ ذیل اشیاء کھانے کی کوشش کروں گا۔۔۔

مضبوط غیر متفق	غیر متفق	کچھ حد تک غیر متفق	نہ متفق نہ غیر متفق	کچھ حد تک متفق	متفق	بہت زیادہ اتفاق	
<input type="checkbox"/>	زیادہ سبزیاں						
<input type="checkbox"/>	زیادہ مچھلیاں						
<input type="checkbox"/>	زیادہ انڈے						
<input type="checkbox"/>	میٹھا کم کھاؤں گا/گی						
<input type="checkbox"/>	آئیوڈین ملا نمک استعمال کروں گا/گی						
<input type="checkbox"/>	زیادہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء						
<input type="checkbox"/>	پودوں سے کشیدہ مشروبات جیسے جو یا سویا مشروبات						
<input type="checkbox"/>	گوشت کم						
<input type="checkbox"/>	ایسی اشیاء جن میں آئیوڈین کا ملاپ ہو						

## فوڈ فریکوینسی سوالنامہ

مندرجہ ذیل سوالات آپ کی روز مرہ کی خوراک سے متعلق ہیں۔ جب آپ ان سوالات کے جوابات دیں تو آپ اپنے گزشتہ مہینے کی خوراک اور کھانے ذہن میں رکھیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ آپ کی ہر دن کی خوراک ایک جیسی نہیں ہوتی مگر آپ نے جو چیزیں زیادہ تر کھائیں ہیں ان کو مدنظر رکھ کر جوابات دیں۔

3.1 کیا آپ گائے کا دودھ پیتے ہیں؟ ( اپنے جوابات میں دودھ سے بنی دیگر اشیاء جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں)

- نہیں
- کبھی کبھار
- ہاں

3.1.1 مندرجہ ذیل مشروبات میں آپ کتنا گائے کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

ایک دن میں تین سے چار مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	کبھی بھی نہیں یا شاذ ونادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

سادہ دودھ کا ایک گلاس 200ml تقریباً  
صبح ناشتے میں سبیریل یا کسی اور خوراک میں  
ایک کپ دودھ میں بنی چائے  
گائے کے دودھ سے بنی دیگر اشیاء مثلاً چاکلیٹ ملک یا ملک شیک وغیرہ  
جن میں 200 ملی لیٹر تک کا دودھ ملا ہو  
دودھ والی چائے یا کافی (لاتے، کیپوچینو) یا کوئی اور گرم ڈرننگ جس میں  
دودھ شامل ہو۔ 200 ملی لیٹر کی دودھ کی کوئی گرم مشروب

3.2 کیا آپ بھینس کا دودھ پیتے ہیں؟ اپنے جوابات میں دودھ سے بنی دیگر اشیاء جیسا کہ پنیر اور دہی وغیرہ شمار نہ کریں۔

- نہیں
- کبھی کبھار
- ہاں

3.2.1 مندرجہ ذیل مشروبات میں آپ کتنا بھینس کا دودھ استعمال کرتے ہیں؟

ایک دن میں تین سے چار مرتبہ	ایک دن میں دو مرتبہ	ایک دن صرف ایک مرتبہ	ایک ہفتے میں چار سے چھ مرتبہ	ایک ہفتے میں ایک سے تین مرتبہ	کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

سادہ دودھ کا ایک گلاس 200ml تقریباً

صبح ناشتے میں سیریل یا کسی اور خوراک میں  
ایک کپ دودھ میں بنی چائے

بھینس کے دودھ سے بنی دیگر اشیاء مثلاً چاکلیٹ ملک یا ملک شیک وغیرہ  
جن میں 200 ملی لیٹر تک کا دودھ ملا ہو

دودھ والی چائے یا کافی (لاتے، کیپوچینو) یا کوئی اور گرم ڈرننگ جس میں  
دودھ شامل ہو 200 ملی لیٹر کی دودھ کی کوئی گرم مشروب

## 3.3 آپ دہی کا کتنا استعمال کرتے ہیں؟

ایک خوراک 125 سے 150 ملی لیٹر یعنی آدھا پاؤ

- کبھی بھی نہیں یا شازو نادر
- 1 سے 3 مرتبہ ہفتے میں
- 4 سے 6 مرتبہ ہفتے میں
- 1 مرتبہ روزانہ
- 2 مرتبہ روزانہ
- 3 سے 4 مرتبہ روزانہ

## 3.4 آپ کتنی پنیر اور پنیر سے بنی چیزیں کھاتے ہیں؟

ایک خوراک تقریباً دو سلائسز یا ٹکڑے

- کبھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 ٹکڑے یا سلائسز
- ہفتے میں 4 سے 6 ٹکڑے یا سلائسز
- دن میں 1 ٹکڑا یا سلائسز
- دن میں 2 ٹکڑے یا سلائسز
- دن میں 3 سے 4 ٹکڑے یا سلائسز یا اس سے بھی زیادہ

## 3.5 آپ کتنے انڈے کھاتے ہیں؟

بشمول ان انڈوں کے جو آپ سالن یا بیکری کی چیزوں میں کھاتے ہیں۔

- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 انڈے
- ہفتے میں 4 سے 6 انڈے
- ہفتے میں 1 سے 2 انڈے
- روزانہ 3 یا 3 سے زیادہ انڈے

## 3.6 آپ کتنی بار مچھلی یا مچھلی والی چیزیں جیسا کہ فش فیٹ کھاتے ہیں؟

فش فیٹ میں انڈس گاروا (شرماہی)، کارپ مچھلی یا دیگر مچھلیاں شامل ہیں۔

- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 1 مرتبہ
- ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 4 یا 4 سے زیادہ مرتبہ

3.7 آپ سمندری پودے جیسا کہ ایلچی یا کیلپ وغیرہ کتنی مرتبہ کھاتے ہیں؟

یا ایسی خوراک جس میں سمندری پودے شامل کیے گئے ہوں

- کبھی نہیں یا کبھی کبھار
- مہینے میں 1 سے 3 مرتبہ
- ہفتے میں 1 سے 2 مرتبہ
- ہفتے میں 3 یا 3 سے زیادہ مرتبہ

3.8 آپ کتنی مرتبہ ایسی خوراک کھاتے ہیں جس میں آئیوڈین کے اجزاء شامل ہوں؟

یہ بات یاد رکھیں کہ آئیوڈین کے لیے مختلف نام استعمال کیے جاتے ہیں جیسا کہ Iodine, iodide, potassium iodide, sodium iodide وغیرہ۔ اس میں سمندری پودے کیلپ وغیرہ کے اجزاء شامل نہیں ہوتے جیسا کہ گزشتہ سوال میں پوچھا گیا۔

- مجھے معلوم نہیں
- کبھی بھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں 1 مرتبہ
- ہفتے میں 2 سے 4 مرتبہ
- ہفتے میں 5 سے 7 مرتبہ

3.9 کیا آپ آئیوڈین ملا نمک کھانے پکانے میں استعمال کرتے ہیں؟

- مجھے نہیں معلوم
- کبھی نہیں یا شاذ و نادر
- ہفتے میں کئی بار، لیکن ہمیشہ نہیں
- ہاں، میں ہمیشہ آئیوڈین ملا نمک استعمال کرتا ہوں۔

سوالنامہ ختم ہوا ، آئیوڈین آگاہی سوالنامہ پر کرنے کا شکریہ