



# Vprašalnik o ozaveščenosti

## T3

Zahvaljujemo se vam za sodelovanje v raziskavi EUthyroid2!

Radi bi izvedeli več o vaših stališčih in znanju o zdravju in prehrani. Zato upamo, da ste nam pripravljeni pomagati z izpolnjevanjem tega vprašalnika. Vaši odgovori nam bodo pomagali razumeti, kako dobro je projekt deloval in zakaj so nekateri elementi morda delovali boljše kot drugi. Zato nam bodo vaši odgovori pomagali prepoznati morebitne potrebe po izboljšavah v vašo korist in v korist drugih mladih.

Vprašalnik je del projekta EUthyroid2, vsi odgovori bodo dobili kodna imena in jih bomo obravnavali, pregledovali in delili v skladu z zakoni o zasebnosti.

## Osnovne informacije

### 1.9 Ali imate trenutno katero od naštetih težav s ščitnico?

Ne vem

Ne

Hipertiroza

Hipotiroza

Bazedovka

Drugo: (prosimo, obrazložite)

Drugo: (prosimo, obrazložite)

--

## Vprašalnik o odnosu in znanju

Naslednja vprašanja se nanašajo na vaše želje, mnenja in znanje o različnih živilih. Pozorno preberite vprašanja in odgovorite po svojem najboljšem vedenju. Ni pravih ali nepravilnih odgovorov. Zanimajo nas vaši individualni odgovori. Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugibajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan".

Ob vsaki trditvi označite polje, ki vam najbolj ustreza.

### 2.1. Za lastno zdravje se mi zdi pomembno, da poskušam ...

	Zelo pomembno	Pomembno	Nekoliko pomembno	Niti pomembno niti nepomembno	Nekoliko nepomembno	Nepomembno	Zelo nepomembno
... dovolj spati	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... uživati raznoliko in zdravo prehrano, ki vsebuje dovolj hranil (npr. beljakovine, železo, vitamin D, jod)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vzdrževati zdravo telesno težo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... skrbeti za svoje duševno zdravje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.2 Katere sestavine živil se vam zdijo pomembne za vašo prehrano?

Če ne poznate navedene sestavine živil, prosimo, označite „ne vem“.

	Zelo pomembno	Pomembno	Nekoliko pomembno	Niti pomembno niti nepomembno	Nekoliko nepomembno	Nepomembno	Zelo nepomembno	Ne vem
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Železo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kofein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.3 Kako pomembno se vam zdi, da nosečnice v svojo prehrano vključijo naslednje sestavine?

Če ne poznate navedene sestavine živil, prosimo, označite „ne vem“.

	Zelo pomembno	Pomembno	Nekoliko pomembno	Niti pomembno niti nepomembno	Nekoliko nepomembno	Nepomembno	Zelo nepomembno	Ne vem
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folna kislina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sladkor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin B12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.4 Prepričan sem, da v svoji prehrani dobim dovolj teh sestavin živil:

Če ne poznate navedene sestavine živil, prosimo, označite „ne vem“.

	Se močno strinjam	Se strinjam	Se nekoliko strinjam	Se niti strinjam niti ne strinjam	Se nekoliko ne strinjam	Se ne strinjam	Se močno ne strinjam	Ne vem
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Železo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kofein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.5. Za vsako trditev, prosimo, označite, kako močno se strinjate ali ne strinjate.

Če ne veste, kaj je jod ali jodirana sol, prosimo, označite „ne vem“.

	Se močno strinjam	Se strinjam	Se nekoliko strinjam	Se niti strinjam niti ne strinjam	Se nekoliko ne strinjam	Se ne strinjam	Se močno ne strinjam	Ne vem
Menim, da je jod pomemben za moje zdravje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mislím, da je uživanje zadostne količine joda pomembno samo za ljudi z boleznimi ščitnice.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menim, da bi se ženske morale izogibati jodirani soli, če želijo zanositi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prosimo, odgovorite na naslednja vprašanja po svojem najboljšem vedenju. Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugibajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan".

## 2.6. Ali veste, kaj je jod?

Da

Ne

Se ne spomnim

## 2.7. Zakaj je jod pomemben za vaše telo?

Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugibajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan". (Možnih je več odgovorov).

Ohranja normalno presnovo

Preprečuje slepoto

Zagotavlja zdrav razvoj in rast ploda v nosečnosti

Krepi kosti in zobe

Zagotavlja zdrav razvoj in rast otrok

Zagotavlja normalen krvni tlak

Nisem prepričan

## 2.8. Kateri od naštetih so dobri viri joda v prehrani?

Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugrabajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan". (Možnih je več odgovorov).

Meso in mesni izdelki

Jajca

Kruh

Žita

Mleko in mlečni izdelki

Ribe in morski sadeži

Sadje in zelenjava

Krompir

Rastlinska olja

Prehranska dopolnila (npr. tablete ali kapsule) z jodom

Himalajska roza sol

Jodirana sol

Nisem prepričan

## 2.9. Za vsako trditev, prosimo, izberite odgovor, ki se vam zdi pravilen:

	Da	Ne	Nisem prepričan
Vse vrste soli imajo dodan jod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V primerjavi z običajno soljo je jodirana sol zame manj zdrava.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V primerjavi z običajno soljo jodirana sol zmanjšuje možnost, da bi ženska zanosila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.10. Koliko joda dnevno naj bi po priporočilih strokovnjakov (Svetovna zdravstvena organizacija) zaužili mladostniki in odrasli (razen nosečnic)?

Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugibajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan".

80-100 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
130-150 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
180-200 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
230-250 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
330-350 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
600 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
1000 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
Nisem prepričan	<input type="checkbox"/>

2.11. Kakšne so možne zdravstvene posledice premajhnega vnosa joda?

(Možnih je več odgovorov)

Povečano tveganje za golšo (oteklina na vratu)	<input type="checkbox"/>
Zmanjšana rast in razvoj ploda in otrok	<input type="checkbox"/>
Oslabljen imunski sistem	<input type="checkbox"/>
Motnje v delovanju ščitnice (npr. hipo- in hipertiroza)	<input type="checkbox"/>
Malformacije v nosečnosti (prirojene okvare)	<input type="checkbox"/>
Slepota	<input type="checkbox"/>
Nič	<input type="checkbox"/>
Nisem prepričan	<input type="checkbox"/>

2.12 Ali ima lahko prevelik vnos joda morebitne zdravstvene posledice?

Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugibajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan".

Da	<input type="checkbox"/>
Ne	<input type="checkbox"/>
Nisem prepričan	<input type="checkbox"/>

## 2.13. Kdaj je še zlasti pomembno, da ženske uživajo dovolj joda?

	Da	Ne	Nisem prepričan
Takoj ko se odločijo, da želijo zanositi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Takoj ko ugotovijo, da so noseče	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samo v prvih dveh trimesečjih (6 mesecev) nosečnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V vsakdanjem življenju, ne glede na nosečnost ali željo po nosečnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.14. Koliko joda dnevno naj bi po priporočilih strokovnjakov (SZO) zaužile nosečnice?

Če niste prepričani, kaj odgovoriti, prosimo, ne ugibajte. Namesto tega izberite možnost "ne vem" ali "nisem prepričan".

75 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
100 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
140 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
175 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
200 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
250 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
600 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
1000 mikrogramov ( $\mu\text{g}$ )/dan	<input type="checkbox"/>
Nisem prepričan	<input type="checkbox"/>

### 2.15. Ali obstajajo tveganja ob zanositvi, če primanjkuje joda (če joda ni dovolj)?

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Ne, ker lahko otrok sam uravnava svoj jodni status  | <input type="checkbox"/> |
| Ne, ker jod na začetku nosečnosti ni pomemben   | <input type="checkbox"/> |
| Da, vendar le ob koncu nosečnosti   | <input type="checkbox"/> |
| Da, razvoj in rast otroka sta lahko prizadeta zaradi pomanjkanja joda od začetka nosečnosti | <input type="checkbox"/> |
| Nisem prepričan   | <input type="checkbox"/> |

### 2.16. Katere od navedenih porcij živil bi najverjetneje zadostile dnevnim potrebam po jodu?

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| En kozarec (200 ml) sadnega soka                                 | <input type="checkbox"/> |
| Ena skodelica humusa   | <input type="checkbox"/> |
| Ena porcija (150 g) bele morske ribe (npr. polenovka ali vahnja) | <input type="checkbox"/> |
| Ena porcija (200 g) piščanca                                     | <input type="checkbox"/> |
| Nisem prepričan  | <input type="checkbox"/> |

### 2.17. Kateri obrok bi bil najbolj uravnotežena izbira za ustrezen vnos joda?

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Lososov file s krompirjem in brokolijem                   | <input type="checkbox"/> |
| Bela riba (polenovka ali vahnja) s krompirjem in korenjem | <input type="checkbox"/> |
| Lečina enolončnica s kokosovim mlekom                     | <input type="checkbox"/> |
| Nisem prepričan   | <input type="checkbox"/> |

2.18. Nosečnica je zaskrbljena zaradi svojega vnosa joda. Kaj bi ji svetovali, da bo zadostila svojim potrebam po jodu v nosečnosti?

(Možnih je več odgovorov).

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| V svojo prehrano naj vključi več belih morskih rib.                               | <input type="checkbox"/> |
| Preneha naj uporabljati jodirano sol in jo nadomesti s himalajsko roza soljo.     | <input type="checkbox"/> |
| Uživa naj več mlečnih izdelkov, kot sta jogurt in mleko.                          | <input type="checkbox"/> |
| Posvetuje naj se s svojim zdravnikom o potrebi po prehranskih dopolnilih z jodom. | <input type="checkbox"/> |
| Uporablja naj jodirano sol namesto soli brez dodanega joda.                       | <input type="checkbox"/> |
| Redno naj uživa morske alge, sadje in zelenjavo.                                  | <input type="checkbox"/> |
| Nisem prepričan   | <input type="checkbox"/> |

2.19. Jodirana sol je na voljo v moji lokalni trgovini.

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Da              | <input type="checkbox"/> |
| Ne              | <input type="checkbox"/> |
| Nisem prepričan | <input type="checkbox"/> |

2.20. Koliko nadzora imate nad hrano, ki jo zaužijete na običajen dan?

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Imam popoln nadzor     | <input type="checkbox"/> |
| Imam veliko nadzora    | <input type="checkbox"/> |
| Imam nekaj nadzora     | <input type="checkbox"/> |
| Nevtralno              | <input type="checkbox"/> |
| Imam malo nadzora      | <input type="checkbox"/> |
| Imam zelo malo nadzora | <input type="checkbox"/> |
| Nimam nobenega nadzora | <input type="checkbox"/> |

## 2.21. Za vsako trditev, prosimo, označite, kako močno se strinjate ali ne strinjate:

	Se močno strinjam	Se strinjam	Se nekoliko strinjam	Se niti strinjam niti ne strinjam	Se nekoliko ne strinjam	Se ne strinjam	Se močno ne strinjam	Ne vem
Moje finančno stanje/finančno stanje mojih staršev omejuje moje možnosti za nakup živil, bogatih z jodom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čutim, da imam na običajen dan nadzor nad odločitvami o tem, katero hrano zaužijem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čutim, da me družina podpira pri zdravem prehranjevanju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Težko izberem zdravo hrano, ko sem s prijatelji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.22. Danes je na voljo veliko informacij o zdravi prehrani. Kako dobro vam uspe najti informacije, ki so za vas pomembne?

Odlično	<input type="checkbox"/>
Zelo dobro	<input type="checkbox"/>
Dobro	<input type="checkbox"/>
Niti dobro nisi slabo	<input type="checkbox"/>
Slabo	<input type="checkbox"/>
Zelo slabo	<input type="checkbox"/>
Izredno slabo	<input type="checkbox"/>
Te teme me niso zanimale	<input type="checkbox"/>

2.23. Prosimo, ocenite, kako zlahka ocenjujete naslednje vidike:

	Zelo enostavno	Enostavno	Precej enostavno	Niti enostavno niti težko	Precej težko	Težko	Zelo težko
Kako zlahka ocenjujete dolgoročni vpliv svojih prehranskih navad na svoje zdravje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kako zlahka ocenjujete, ali je določeno živilo pomembno za zdravo prehrano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.24. V primerjavi s sedanjim stanjem bi rad jedel ...

	Se močno strinjam	Se strinjam	Se nekoliko strinjam	Se niti strinjam niti ne strinjam	Se nekoliko ne strinjam	Se ne strinjam	Se močno ne strinjam
... več zelenjave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... več rib in morske hrane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... več jajc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... manj sladkarij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... več jodirane soli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... več mleka in mlečnih izdelkov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... več obogatenih rastlinskih napitkov (npr. ovseni ali sojini napitki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... manj mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... več prehranskih dopolnil z jodom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vprašalnik o prehranjevalnih navadah

Naslednja vprašanja se nanašajo na vaše tipično uživanje različnih živil. Ko boste odgovarjali na vprašanja, imejte v mislih vnos hrane v zadnjem mesecu. Razumemo, da se vaš vnos živil spreminja iz dneva v dan, vendar poskušajte oceniti svoj običajni vnos

3.1. Ali uživete kravje mleko? To ne vključuje drugih mlečnih izdelkov, kot sta sir in jogurt.

- Ne
- Občasno
- Da

Če ste izbrali 'ne', nadaljujte z vprašanjem 3.2.

3.1.1. Koliko porcij kravjega mleka in drugih pijač, ki vsebujejo kravje mleko, zaužijete v naslednjem?

	Redko ali nikoli	1–3 porcije/teden	4–6 porcij/teden	1 porcija/dan	2 porciji/dan	3–4 porcije ali več/dan
Kot kozarec mleka (Ena porcija=pribl. 200 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na kosmičih za zajtrk, v ovseni kaši ali kaši (Ena porcija=ena skodelica/lonček s 150-200 ml dodanega mleka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Druge pijače, ki vsebujejo kravje mleko (npr. čokoladno mleko, mlečni napitek itd. Ena porcija=en kozarec (200 ml))	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mleko v čaju, kavi (late, kapučino) ali drugih toplih pijačah (Ena porcija=ena skodelica (200 ml) tople pijače)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3.2. Koliko porcij jogurta zaužijete?

(Ena porcija=en lonček (125-150 ml) jogurta)

Redko ali nikoli	<input type="checkbox"/>
1–3 porcije/teden	<input type="checkbox"/>
4–6 porcij/teden	<input type="checkbox"/>
1 porcija/dan	<input type="checkbox"/>
2 porciji/dan	<input type="checkbox"/>
3–4 porcije ali več/dan	<input type="checkbox"/>

### 3.3. Koliko porcij sira ali izdelkov s sirom zaužijete?

(Ena porcija=2 rezini belega sira, ena skodelica skute, ena skodelica feta sira itd.)

Redko ali nikoli	<input type="checkbox"/>
1–3 porcije/teden	<input type="checkbox"/>
4-6 porcij/teden	<input type="checkbox"/>
1 porcija/dan	<input type="checkbox"/>
2 porciji/dan	<input type="checkbox"/>
3–4 porcije ali več/dan	<input type="checkbox"/>

### 3.4. Koliko jajc zaužijete?

(vključno z jajci, ki jih uporabite pri kuhanju in peki)

Redko ali nikoli	<input type="checkbox"/>
1–3 jajca/teden	<input type="checkbox"/>
4–6 jajc/teden	<input type="checkbox"/>
1–2 jajci/dan	<input type="checkbox"/>
3 ali več jajc/dan	<input type="checkbox"/>

### 3.5. Kako pogosto uživata nemastno belo ribo?

To vključuje ribje fileje in ribje izdelke (kot so ribje pogače, ribje palčke in ribje kroglice).

Med nemastne bele ribe sodijo vrste rib, kot so trska, saj in vahnja. Sem ne sodijo mastne vrste rib, kot so losos, postrv, skuša in sled.

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| Redko ali nikoli    | <input type="checkbox"/> |
| 1–3-krat/mesec      | <input type="checkbox"/> |
| 1-krat/mesec        | <input type="checkbox"/> |
| 2–3-krat/teden      | <input type="checkbox"/> |
| 4 ali večkrat/teden | <input type="checkbox"/> |

### 3.6. Kako pogosto uživata morske alge, alge kelp ali alge?

Sem sodijo tudi živila in prehranska dopolnila, ki jim dodajajo morske alge, alge kelp ali alge.

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| Redko ali nikoli    | <input type="checkbox"/> |
| 1–3-krat/mesec      | <input type="checkbox"/> |
| 1–2-krat/teden      | <input type="checkbox"/> |
| 3 ali večkrat/teden | <input type="checkbox"/> |

### 3.7. Kako pogosto uporabljate prehranska dopolnila, ki vsebujejo jod?

Če jemljete multivitamine ali tablete z minerali, preverite, ali vsebujejo jod. Bodite pozorni, da je jod lahko označen kot jod, jodid, kalijev jodid ali natrijev jodid. To ne vključuje dodatkov morskih alg ali alg kelp (to je vključeno v prejšnje vprašanje).

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Nisem prepričan  | <input type="checkbox"/> |
| Redko ali nikoli | <input type="checkbox"/> |
| 1-krat/teden     | <input type="checkbox"/> |
| 2–4-krat/teden   | <input type="checkbox"/> |
| 5–7-krat/teden   | <input type="checkbox"/> |

### 3.8. Ali doma za kuhanje in peko uporabljate jodirano sol (označeno kot jodirana sol)?

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Nisem prepričan                   | <input type="checkbox"/> |
| Redko ali nikoli                  | <input type="checkbox"/> |
| Nekajkrat na teden, a ne vedno    | <input type="checkbox"/> |
| Da, vedno uporabljam jodirano sol | <input type="checkbox"/> |

### 3.9 Ali uživate mlečne nadomestke rastlinskega izvora?

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| Ne      | <input type="checkbox"/> |
| Občasno | <input type="checkbox"/> |
| Da      | <input type="checkbox"/> |

Če ste izbrali "da" ali "občasno", nadaljujte z vprašanjem 3.9.1. Če ste izbrali "ne", je to konec vprašalnika.

#### 3.9.1 Ali so vaši mlečni nadomestki rastlinskega izvora obogateni z jodom?

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| Da     | <input type="checkbox"/> |
| Ne     | <input type="checkbox"/> |
| Ne vem | <input type="checkbox"/> |

Če ste izbrali "da", nadaljujte z vprašanjem 3.9.2. Če ste izbrali "ne" ali "ne vem", je to konec vprašalnika.

#### 3.9.2 Koliko porcij mlečnega nadomestka rastlinskega izvora, obogatenega z jodom, zaužijete?

Ena porcija=en kozarec (200 ml) pijače rastlinskega izvora. Vključite tudi pijačo rastlinskega izvora, ki jo uporabite za kuhanje, za kosmiče itd.

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Redko ali nikoli        | <input type="checkbox"/> |
| 1–3 porcije/teden       | <input type="checkbox"/> |
| 4–6 porcij/teden        | <input type="checkbox"/> |
| 1 porcija/dan           | <input type="checkbox"/> |
| 2 porciji/dan           | <input type="checkbox"/> |
| 3–4 porcije ali več/dan | <input type="checkbox"/> |



**To je konec vprašalnika.  
HVALA VAM, da ste ga  
izpolnili!**