

Η αλφαβήτα του ιωδίου

Ένα εγχειρίδιο για μαθητές
και εκπαιδευτικούς



EUthyroid2



Εργαλείο Ανατροφοδότησης Ιωδίου

Παρακαλώ, αφιερώστε 5 λεπτά για να συμπληρώσετε το εργαλείο ανατροφοδότησης ιωδίου ατομικά





Γιατί είναι σημαντικό το ιώδιο;

Το ιώδιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που παίζει βασικό ρόλο στον οργανισμό για μια υγιή ζωή. Το χρειάζεσαι μόνο σε μικρές ποσότητες κάθε μέρα. Βοηθά τον θυρεοειδή σου αδένα, ο οποίος ελέγχει πόσο γρήγορα το σώμα σου χρησιμοποιεί την ενέργεια. Είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της ενέργειας. Χωρίς αρκετό ιώδιο, το σώμα σου μπορεί να μην λειτουργεί όπως θα έπρεπε, οπότε φρόντισε να λαμβάνεις αρκετό.

Χρειάζεσαι το ιώδιο πριν γεννηθείς και από πολύ νωρίς στη ζωή σου για να βεβαιωθείς ότι αναπτύσσεσαι και μαθαίνεις καλά. Τους μήνες μετά τη γέννηση, το μητρικό ή το ξένο γάλα μπορεί να σου παρέχει το ιώδιο που χρειάζεσαι. Ύστερα, θα πρέπει να το βρεις στη διατροφή σου από διάφορες τροφές πλούσιες σε ιώδιο.

Γιατί είναι σημαντικό το ιώδιο;

Το ιώδιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που παίζει βασικό ρόλο στον οργανισμό για μια υγιή ζωή. Το χρειάζεσαι μόνο σε μικρές ποσότητες κάθε μέρα. Βοηθά τον θυρεοειδή σου αδένα, ο οποίος ελέγχει πόσο γρήγορα το σώμα σου χρησιμοποιεί την ενέργεια. Είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της ενέργειας. Μπορεί να μην λειτουργεί όπως θα έπρεπε, οπότε φρόντισε

Ένα **απαραίτητο μέταλλο** είναι όταν ένα μέταλλο χρειάζεται αλλά το σώμα σου δε μπορεί να το παράξει, πρέπει να το πάρεις από τη διατροφή σου

Χρειάζεσαι το ιώδιο πριν γεννηθείς και από πολύ νωρίς στη ζωή σου για να βεβαιωθείς ότι αναπτύσσεσαι και μαθαίνεις καλά. Τους μήνες μετά τη γέννηση, το μητρικό ή το ξένο γάλα μπορεί να σου παρέχει το ιώδιο που χρειάζεσαι. Ύστερα, θα πρέπει να το βρεις στη διατροφή σου από διάφορες τροφές πλούσιες σε ιώδιο.



Γιατί είναι σημαντικό το ιώδιο;

Το ιώδιο χρειάζεται πριν τη γέννησή σου, κατά την παιδική σου ηλικία, και όταν μια γυναίκα θα θέλει να αποκτήσει ένα μωρό.

Χρειάζεσαι ιώδιο:



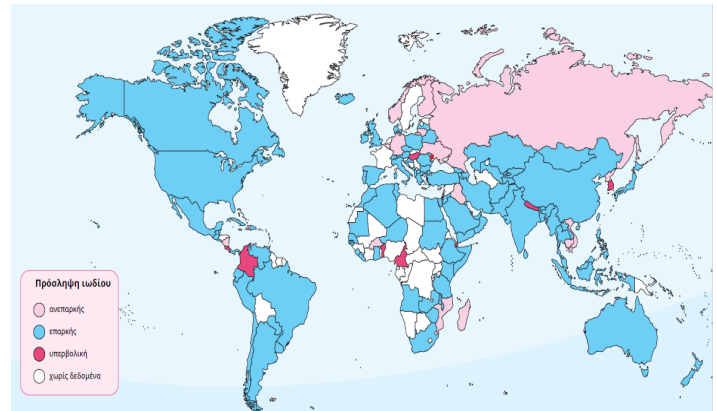


Όλοι στον κόσμο έχουν πρόσβαση στο ιώδιο στη διατροφή τους;

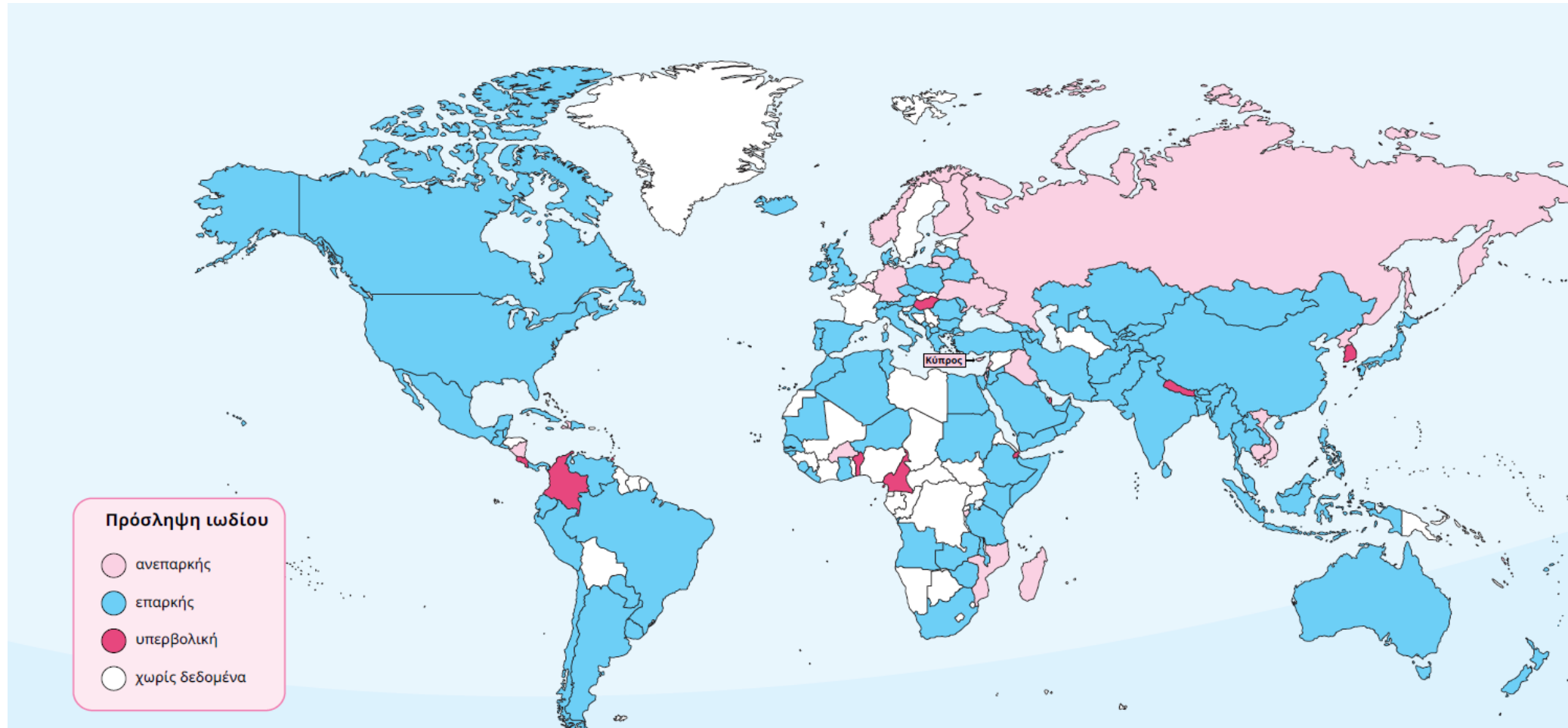
Οι περισσότερες διατροφικές συνήθειες σε πολλές χώρες στερούνται επαρκούς ιωδίου.

Η κατάσταση επάρκειας / ανεπάρκειας του ιωδίου παρακολουθείται από τις κυβερνήσεις ελέγχοντας την περιεκτικότητα σε ιώδιο στα ούρα κατά τη διάρκεια εθνικών ή τοπικών ερευνών.

Λόγω μιας παγκόσμιας εκστρατείας για την προσθήκη ιωδίου στο αλάτι μαγειρικής, μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού έχει πλέον πρόσβαση στις απαραίτητες ποσότητες ιωδίου που χρειάζεται. Ωστόσο, σε ορισμένες χώρες, συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου και της Κυπριακής Δημοκρατίας, οι άνθρωποι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε ιωδιούχο αλάτι.



Βρείτε τη χώρα σας για να δείτε την κατάσταση του ιωδίου





Ποιά είναι η ιστορία για την ανεπάρκεια του ιωδίου;

Η έλλειψη ιωδίου έχει μακρά ιστορία. Το 326 π.Χ., ο Μέγας Αλέξανδρος είδε πρησμένους λαιμούς σε κατοίκους της βόρειας περιοχής του σημερινού Πακιστάν. Αυτό ήταν βρογχοκήλη, ένα πρήξιμο του θυρεοειδούς αδένου στον λαιμό λόγω έλλειψης ιωδίου.

Η Ελβετία ήταν η πρώτη χώρα στον κόσμο που πρόσθεσε το ιώδιο στο αλάτι ως τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος της ανεπάρκειας ιωδίου, και το κάνει για περισσότερα από εκατό χρόνια. Πριν από αυτό, υπήρχαν υψηλά ποσοστά σοβαρής και μόνιμης νοητικής αναπηρίας, καθώς και βρογχοκήλη, ιδιαίτερα σε περιοχές των Άλπεων με χαμηλά επίπεδα ιωδίου στο έδαφος και στα φυτά.



Ποιά είναι η ιστορία για την ανεπάρκεια του ιωδίου;

Η έλλειψη ιωδίου έχει μακρά ιστορία. Το 326 π.Χ., ο Μέγας Αλέξανδρος είδε πρησμένους λαιμούς σε κατοίκους της βόρειας περιοχής του σημερινού Πακιστάν. Αυτό ήταν βρογχοκήλη, ένα πρήξιμο του θυρεοειδούς αδένου στον λαιμό λόγω έλλειψης ιωδίου.

Η Ελβετία ήταν η πρώτη χώρα στον κόσμο που πρόσθεσε το ιώδιο στο αλάτι ως τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματος της ανεπάρκειας ιωδίου, και το κάνει για περισσότερα από εκατό χρόνια. Πριν από αυτό, υπήρχαν υψηλά ποσοστά σοβαρής και μόνιμης νοητικής αναπηρίας, καθώς και βρογχοκήλη, ιδιαίτερα σε περιοχές των Άλπεων με χαμηλά επίπεδα ιωδίου στο έδαφος και στα φυτά.



Ποιά είναι η ιστορία για την ανεπάρκεια του ιωδίου;

Η έλλειψη ιωδίου έχει μακρά ιστορία. Το πρησμένους λαιμούς σε κατοίκους της βό Πακιστάν. Αυτό ήταν βρογχοκήλη, ένα πρ λαιμό λ

Η έλλειψη ιωδίου ή ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών είναι όταν το σώμα σας δεν παίρνει αρκετά από κάτι που χρειάζεται, όπως σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα, όπως το ιώδιο.

Η νοητική αναπηρία περιλαμβάνει δυσκολίες στις γνωστικές λειτουργίες όπως η μάθηση, η κατανόηση, η μνήμη ή η επίλυση προβλημάτων, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί πληροφορίες ή να αλληλεπιδρά με τον κόσμο με τυπικούς τρόπους.

Η Ελβετία είναι ένα έθνος που προσέθεσε το ιώδιο στο αλάτι ως μέτρο για την αντιμετώπιση της ανεπάρκειας ιωδίου, και το κάνει από τότε. Από αυτό, υπήρχαν υψηλά ποσοστά σοβαρής και μόνιμης νοητικής αναπηρίας, καθώς και βρογχοκήλη, ιδιαίτερα σε περιοχές των Άλπεων με χαμηλά επίπεδα ιωδίου στο έδαφος και στα φυτά.



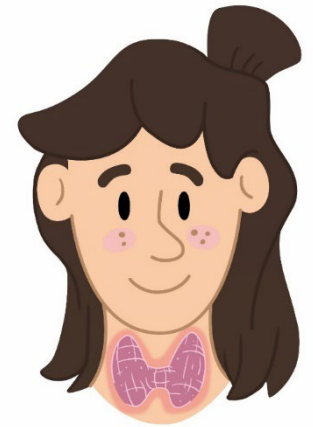
Ποιά είναι η ιστορία για την ανεπάρκεια του ιωδίου;

Πριν από περίπου 30 χρόνια, διεθνείς ηγέτες, η βιομηχανία αλατιού και άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συγκεντρώθηκαν σε μια εκστρατεία για την προσθήκη ιωδίου στο αλάτι, η οποία ονομάζεται Παγκόσμια Προσθήκη Ιωδίου στο Αλάτι. Χάρη σε αυτήν την εκστρατεία, δε βλέπουμε πλέον τα σημάδια της σοβαρής ανεπάρκειας ιωδίου στα περισσότερα μέρη του κόσμου.

Ωστόσο, εξακολουθούμε να βλέπουμε μέτριες και ήπιες ελλείψεις, κυρίως λόγω της έλλειψης προσοχής στη χρήση ιωδιούχου αλατιού και στην ανεπαρκή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ιώδιο.



Ιώδιο: τροφοδοτεί την ανάπτυξη και την ενέργεια



Χρειάζεσαι ιώδιο για την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και το μεταβολισμό. Ο θυρεοειδής αδένας βρίσκεται μπροστά από το λαιμό σου, κάτω από το μήλο του Αδάμ. Εάν δεν μπορεί να παράγει τη σωστή ποσότητα θυρεοειδικών ορμονών, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Επίσης, εάν ο θυρεοειδής αδένας δε λαμβάνει αρκετό ιώδιο, μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες του θυρεοειδούς (παράγεται πολύ λίγη ή υπερβολική ποσότητα θυρεοειδικής ορμόνης). Δεδομένου ότι οι ορμόνες του θυρεοειδούς είναι σημαντικές για το μεταβολισμό, η έλλειψη ιωδίου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, κόπωση, κούραση και αλλαγές βάρους.

Γεγονός

Ο θυρεοειδής αδένας είναι ένας μικρός αδένας σε σχήμα πεταλούδας στο μπροστινό μέρος του λαιμού, κάτω από το μήλο τον λάρυγγα.



Ιώδιο στην εγκυμοσύνη: ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού

Είναι σημαντικό μια κοπέλα να έχει μια καλή πρόσληψη ιωδίου πριν μείνει έγκυος.

Το ιώδιο είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επειδή υποστηρίζει την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών. Αυτές οι ορμόνες είναι απαραίτητες για τη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού.

Έτσι, το ιώδιο είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων, τη μάθηση και τη γενική υγεία καθώς το μωρό μεγαλώνει.



Γιατί πρέπει να νοιαζόμαστε για την έλλειψη ιωδίου σήμερα;

Ενώ οι περιπτώσεις σοβαρής ανεπάρκειας ιωδίου μειώνονται, εξακολουθεί να υπάρχει μέτρια και ήπια ανεπάρκεια ιωδίου σε διάφορους πληθυσμούς. Καθώς δεν είναι πλέον ένα προφανές, ορατό ζήτημα, πολλοί άνθρωποι δε γνωρίζουν τη σημασία του να έχουν αρκετό ιώδιο στη διατροφή τους.

Η ανεπάρκεια ιωδίου μπορεί να επηρεάσει την υγεία όλων των πληθυσμιακών ομάδων και είναι η μεγαλύτερη αιτία διανοητικής αναπηρίας, η οποία όμως μπορεί να προληφθεί.



Η λήψη της σωστής ποσότητας ιωδίου είναι σημαντική για την καλή υγεία

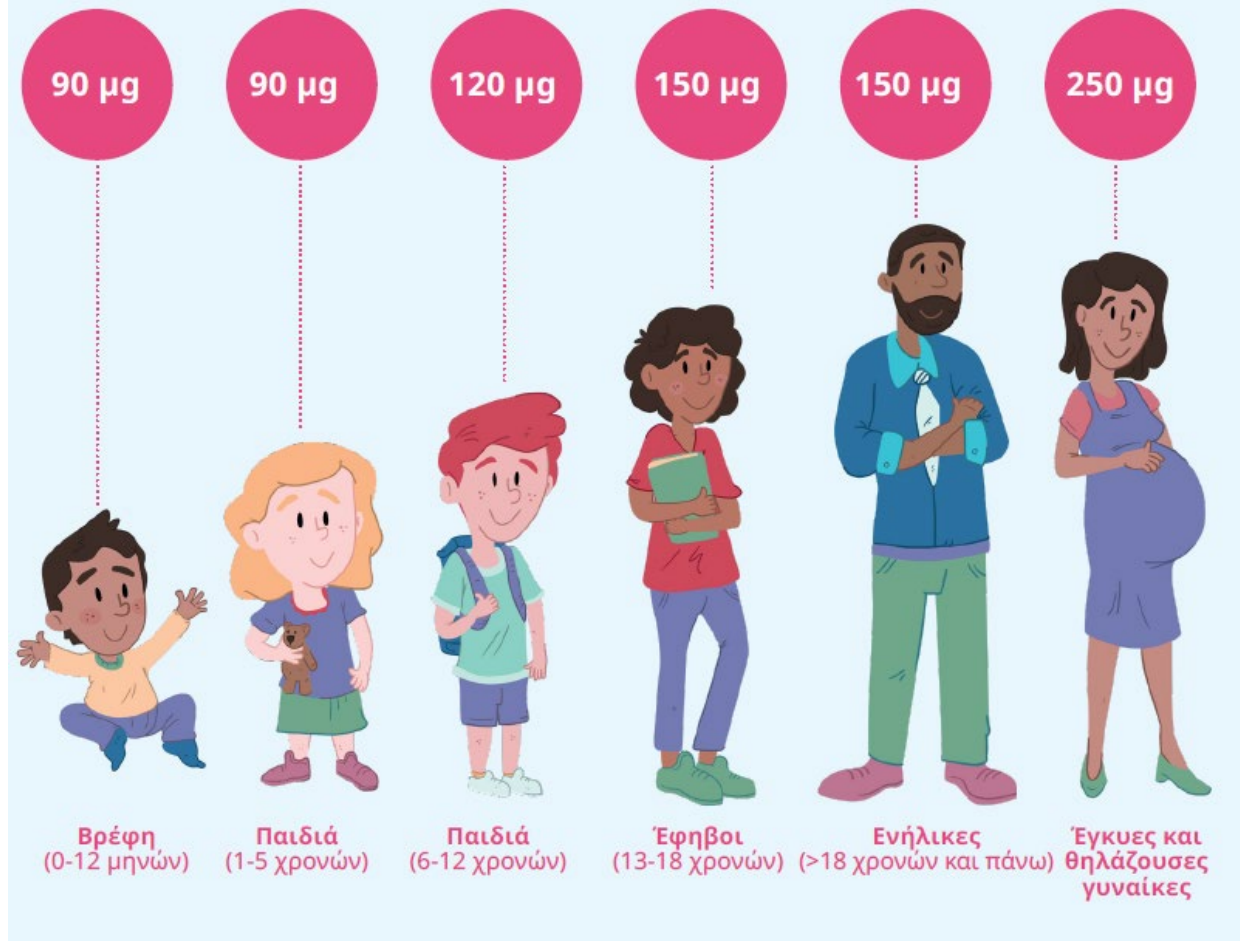
Μπορεί να πιστεύεις ότι αν το λίγο ιώδιο είναι καλό για την ανθρώπινη υγεία, τότε η κατανάλωση περισσότερου ιωδίου είναι ακόμα καλύτερη. Αλλά όπως πολλά θρεπτικά συστατικά, μπορείς να έχεις πάρα πολύ από αυτό. Ένα παράδειγμα αυτού είναι τα φύκια. Αν και είναι μια καλή πηγή ιωδίου, έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ιώδιο επομένως είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πόσο πρέπει να τρώμε. Η εξασφάλιση επαρκούς αλλά όχι υπερβολικής πρόσληψης ιωδίου είναι απαραίτητη για την υγεία



Συνιστώμενη πρόσληψη ιωδίου

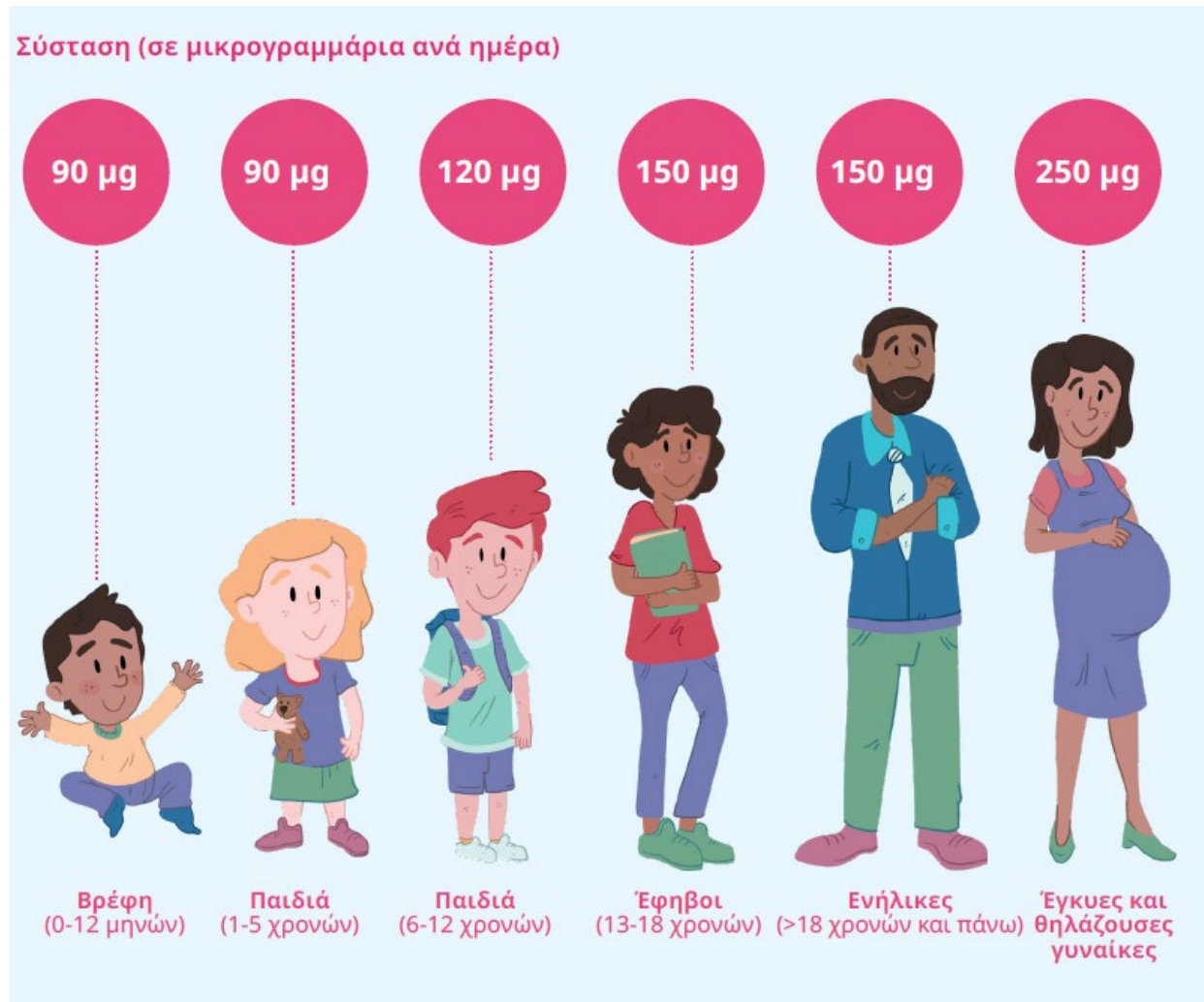
– και για την εγκυμοσύνη και το θηλασμό

Σύσταση (σε μικρογραμμάρια ανά ημέρα)



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά την ακόλουθη πρόσληψη ιωδίου ανά ημέρα (2007). Αυτές οι συστάσεις βασίζονται στη μέση ημερήσια πρόσληψη ιωδίου που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των θυρεοειδικών ορμονών και της συνολικής ευημερίας για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και στάδια ζωής.

Συνιστώμενη πρόσληψη

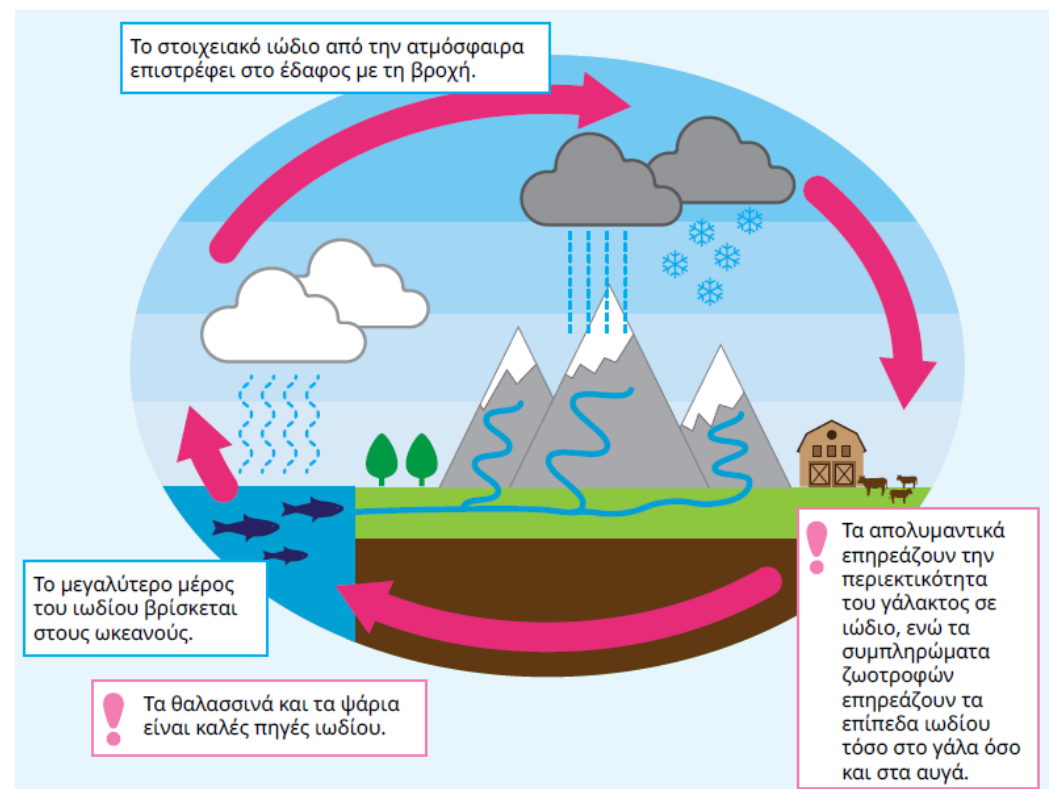


Γεγονός

Ένα μg (μικρογραμμάριο) είναι τόσο μικρή ποσότητα που είναι δύσκολο να απεικονιστεί. Η ποσότητα ιωδίου που χρειάζεσαι ανά ημέρα είναι τόσο μικρή που θα χρειαστείς λιγότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού ιωδίου για όλη σου τη ζωή.

Ο κύκλος του ιωδίου

Το ταξίδι του ιωδίου ξεκινά από τον ωκεανό, όπου τα ψάρια, τα οστρακοειδή και τα φύκια το απορροφούν από το θαλασσινό νερό. Από τον ωκεανό, το ιώδιο εξατμίζεται στον αέρα σε μικροσκοπικά σταγονίδια. Αυτά τα σταγονίδια πέφτουν στη στεριά όταν βρέχει και το έδαφος απορροφά το ιώδιο.



Ο κύκλος του ιωδίου

Επιπλέον, οι εθνικοί κανονισμοί για την περιεκτικότητα σε ιώδιο στις ζωοτροφές, τα προγράμματα εμπλουτισμού τροφίμων και ιωδίωσης αλατιού επηρεάζουν το επίπεδο ιωδίου στα τρόφιμα. Σε ορισμένες χώρες, το ιώδιο χρησιμοποιείται επίσης ως απολυμαντικό κατά το άρμεγμα και έτσι το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι επίσης καλές πηγές ιωδίου στη διατροφή σου. Ως εκ τούτου, το ιώδιο εισέρχεται στην τροφική αλυσίδα με διάφορους τρόπους.



Ο κύκλος του ιωδίου

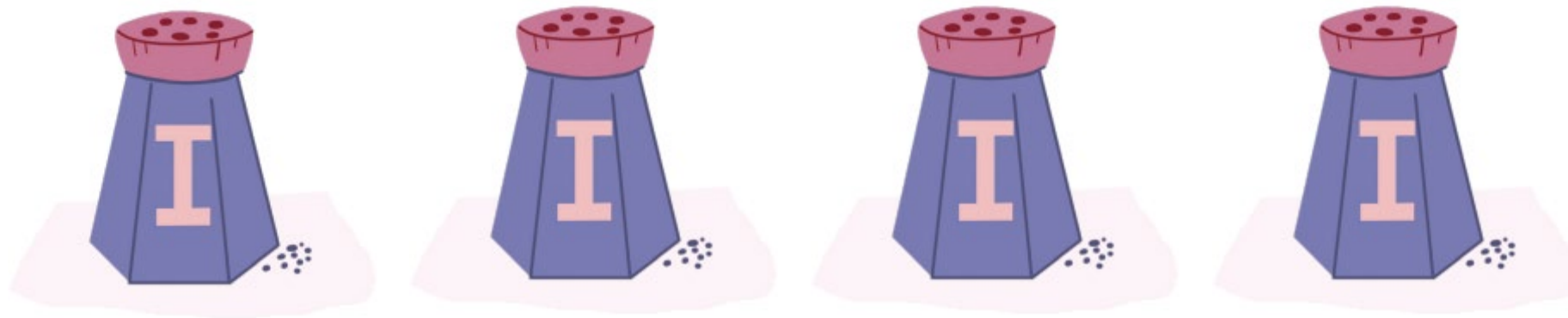
Επιπλέον, οι εθνικοί κανονισμοί για την περιεκτικότητα σε ιώδιο στις ζωοτροφές, τα προγράμματα εμπλουτισμού τροφίμων και ιωδίωσης αλατιού επηρεάζουν το επίπεδο ιωδίου στο τρόφιμα. Σε ορισμένες χώρες, το ιώδιο χρησιμοποιείται επίσης ως απολυμαντικό κατά το άρμεγμα των ζώων, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι επίσης

Ο εμπλουτισμός είναι όταν απαραίτητες βιταμίνες ή μέταλλα, όπως το ιώδιο, προστίθενται σε ορισμένα τρόφιμα όπως το αλάτι, το ψωμί, τα δημητριακά ή το γάλα. Ο στόχος είναι να αυξηθεί η ποσότητα ορισμένων θρεπτικών συστατικών σε συγκεκριμένα τρόφιμα και να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες από τις σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα.



Πώς μπορούν οι χώρες να διασφαλίσουν ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν αρκετό ιώδιο στη διατροφή τους;

Οι χώρες μπορεί να έχουν διαφορετικούς τρόπους για να διασφαλίσουν ότι ο πληθυσμός τους καταναλώνει αρκετό ιώδιο. Πολλές χώρες έχουν προγράμματα ιωδίωσης αλατιού, αλλά μπορεί να διαφέρουν ως προς το πόσο ιώδιο προστίθεται στο αλάτι (αυτό εξαρτάται από το πόσο ιώδιο χρειάζονται οι άνθρωποι σε μια συγκεκριμένη χώρα). Σε ορισμένες χώρες, είναι υποχρεωτική η χρήση ιωδιούχου αλατιού (αλάτι με προσθήκη ιωδίου) για την παραγωγή ψωμιού και έτοιμων τροφίμων, ενώ σε άλλες είναι εθελοντική.



Πώς μπορούν οι χώρες να διασφαλίσουν ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν αρκετό ιώδιο στη διατροφή τους;

Υπάρχουν επίσης και άλλοι τρόποι εισαγωγής του ιωδίου στην τροφική αλυσίδα, συμπεριλαμβανομένου του εμπλουτισμού ορισμένων τροφίμων, των ζωοτροφών και της χρήσης απολυμαντικών στην παραγωγή τροφίμων. Αυτά επηρεάζουν το πόσο ιώδιο καταλήγει σε τρόφιμα όπως το γάλα και τα αυγά λόγω του τι τρώνε τα ζώα ή του τρόπου παραγωγής τους. Επιπλέον, σε ορισμένες χώρες διατίθενται συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ιώδιο.



Η νομοθεσία σχετικά με το ιωδιούχο αλάτι, την καλλιέργεια τροφίμων και τις γεωγραφικές συνθήκες μπορεί να δημιουργήσει σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη ιωδίου μεταξύ των χωρών – ακόμη και εκείνων που βρίσκονται γεωγραφικά κοντά μία στην άλλη.

Πηγές Ιωδίου

Μεγέθη μερίδων για να λαμβάνεις τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες ιωδίου μέσω της διατροφής



Σημαντικό! Οι έγκυες γυναίκες χρειάζονται περισσότερο ιώδιο (250 μg ημερησίως).

Εάν ακολουθείς μια vegan διατροφή ή δεν πίνεις γάλα για άλλους λόγους, φρόντισε να λαμβάνεις αρκετό ιώδιο.

Είναι το αλάτι κακό για εμάς;

Ο ΠΟΥ υποστηρίζει την ιωδίωση αλατιού ως την καλύτερη στρατηγική για να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν αρκετό ιώδιο. Αλλά ο ΠΟΥ ανησυχεί επίσης για το πόσο αλάτι τρώνε οι άνθρωποι, επειδή μπορεί να προκαλέσει άλλα προβλήματα υγείας, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικό. Αυτό που πραγματικά πρέπει να κάνουν οι άνθρωποι είναι να τρώνε λιγότερο αλάτι, αλλά να βεβαιώνονται ότι είναι ιωδιούχο.



Σχεδιάζοντας γεύματα πλούσια σε ιώδιο: Μια ομαδική εργασία

Σε ένα μικρό γκρουπ ή δύο και δύο μαζί, σκεφτείτε ένα μεσημεριανό φαγητό πλούσιο σε ιώδιο.

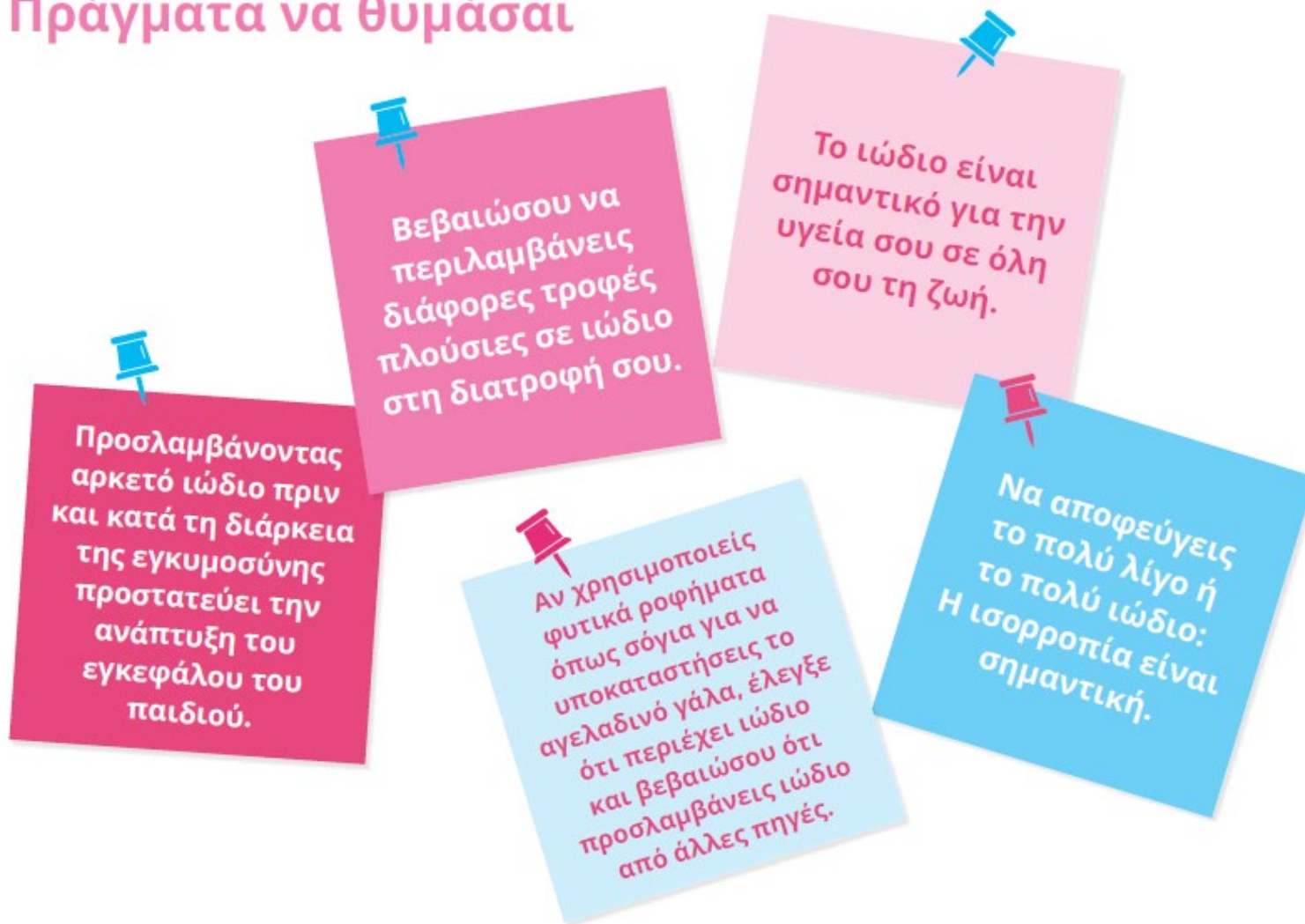
Μπορείτε επίσης να συνθέσεις τα τρία κύρια γεύματα για 1) μια εγκυμονούσα, 2) μια μη εγκυμονούσα γυναίκα, 3) έναν vegetarian, και έναν 4) vegan, βεβαιώνοντας ότι οι καλύπτονται οι ανάγκες του ιωδίου.

Παρουσίασε τη δουλειά σου στους υπόλοιπους και συζήτησέ την με τους συμμαθητές σου.



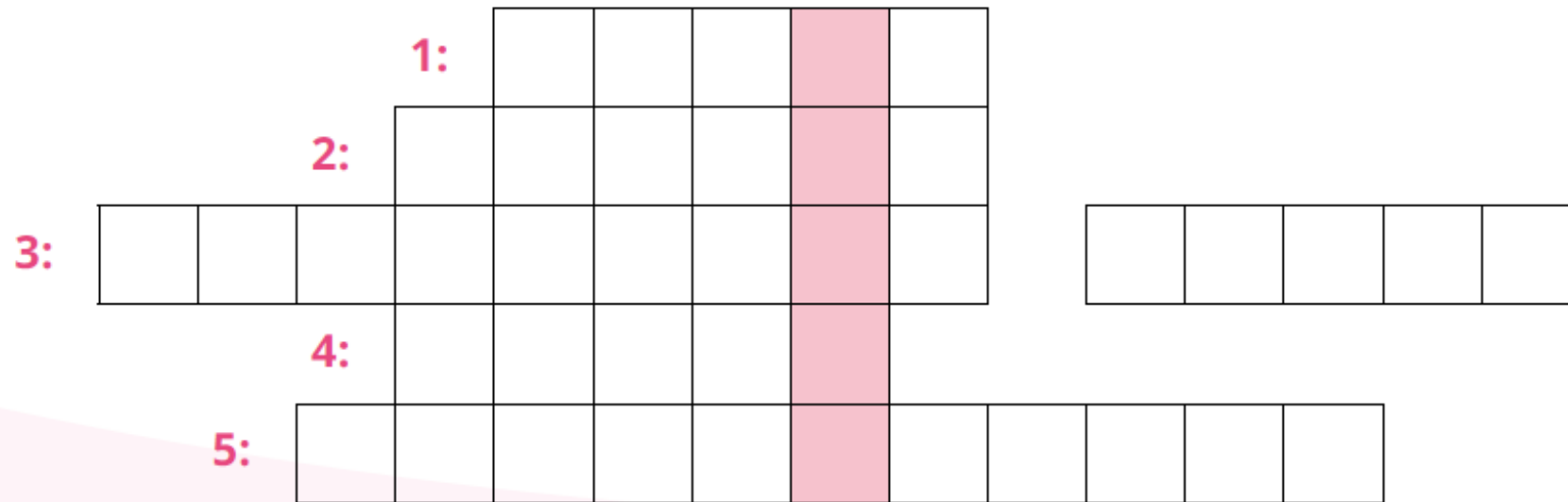
Πράγματα να θυμάσαι

▶▶ Πράγματα να θυμάσαι



Σταυρόλεξο

- 1: Τα λευκά _____, όπως ο μπακαλιάρος και η γλώσσα, είναι καλές πηγές ιωδίου.
- 2: 90 μγ ανά ημέρα είναι η συνιστώμενη πρόσληψη ιωδίου των _____.
- 3: Οι θυρεοειδικές ορμόνες παράγονται στον _____.
- 4: Η Ελβετία ήταν η πρώτη χώρα στον κόσμο που πρόσθεσε το ιώδιο στο _____.
- 5: Η πρόσληψη ιωδίου κατά τη διάρκεια της _____ παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.





Εντόπιση τα λάθη

Η επαρκής πρόσληψη ιωδίου είναι απαραίτητη για την πρόληψη της έλλειψης σιδήρου.

Το να υπάρχει αρκετό ιώδιο στη διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια της τρίτης ηλικίας.

Μια παγκόσμια εκστρατεία πριν από 100 χρόνια για το ιωδιούχο αλάτι βοήθησε στη μείωση της συχνότητας της κώφωσης.

Εκτός από το ιωδιούχο αλάτι, άλλες σημαντικές πηγές ιωδίου είναι η σοκολάτα και το ρύζι.

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A1: Ποιες λειτουργίες επηρεάζει και ρυθμίζει το ιώδιο στο σώμα σου;
(Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις.)

- Κυκλοφορία του αίματος
- Μεταβολισμός
- Ανάπτυξη του εγκεφάλου, ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη και την πρώιμη παιδική ηλικία
- Αναπαραγωγικές λειτουργίες και γονιμότητα
- Αναπνευστική λειτουργία
- Ανάπτυξη, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A1: Ποιες λειτουργίες επηρεάζει και ρυθμίζει το ιώδιο στο σώμα σου;
(Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις.)

Κυκλοφορία του αίματος

✓ Μεταβολισμός

✓ Ανάπτυξη του εγκεφάλου, ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη και την πρώιμη παιδική ηλικία

Αναπαραγωγικές λειτουργίες και γονιμότητα

Αναπνευστική λειτουργία

✓ Ανάπτυξη, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

- **A2: Συμπλήρωσε τα κενά**

- ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση γνωστή ως _____, η οποία χαρακτηρίζεται από έναν διευρυμένο _____.
- Η καμπύλη σε σχήμα U δείχνει ότι μπορείς να προσλάβεις και _____ και πάρα πολύ _____ ιώδιο.
- Όταν υπάρχει πολύ λίγο ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί να οδηγήσεις σε _____ και εξασθενημένη ανάπτυξη του _____.



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A3: Ποιες τροφές είναι καλές πηγές ιωδίου; (Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- Αυγά
- Ψωμί
- Δημητριακά
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ψάρια και θαλασσινά
- Φρούτα και λαχανικά
- Πατάτες
- Φυτικά έλαια
- Ιωδιούχο αλάτι



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A3: Ποιες τροφές είναι καλές πηγές ιωδίου; (Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- ✓ Αυγά
- Ψωμί
- Δημητρικά
- ✓ Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- ✓ Ψάρια και θαλασσινά
- Φρούτα και λαχανικά
- Πατάτες
- Φυτικά έλαια
- ✓ Ιωδιούχο αλάτι



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A4: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ στους εφήβους να καταναλώνουν την ημέρα;

- 100 μg
- 150 μg
- 200 μg
- 250 μg
- 350 μg
- 600 μg
- 1000 μg





Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A4: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ στους εφήβους να καταναλώνουν την ημέρα;

- 100 μg
- 150 μg
- 200 μg
- 250 μg
- 350 μg
- 600 μg
- 1000 μg

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A5: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ να καταναλώνουν οι έγκυες γυναίκες ανά ημέρα;

- 75 μg
- 100 μg
- 150 μg
- 175 μg
- 200 μg
- 250 μg
- 600 μg
- 1000 μg

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A5: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ να καταναλώνουν οι έγκυες γυναίκες ανά ημέρα;

- 75 μg
- 100 μg
- 150 μg
- 175 μg
- 200 μg
- 250 μg
- 600 μg
- 1000 μg

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A6: Γιατί είναι ζωτικής σημασίας το ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; (Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του μωρού
- Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού
- Εξασφαλίζει τη συνολική ανάπτυξη του μωρού
- Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των οργάνων και του δέρματος του μωρού



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A6: Γιατί είναι ζωτικής σημασίας το ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; (Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του μωρού
- ✓ Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού
- ✓ Εξασφαλίζει τη συνολική ανάπτυξη του μωρού
- Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των οργάνων και του δέρματος του μωρού





Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσα αυγά πρέπει κάποιος να τρώει μέσα στη μέρα για να προσλαμβάνει αρκετό ιώδιο σαν έφηβος;

- 2 αυγά
- 5 αυγά
- 6 αυγά
- 9 αυγά



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσα αυγά πρέπει κάποιος να τρώει μέσα στη μέρα για να προσλαμβάνει αρκετό ιώδιο σαν έφηβος;

2 αυγά

5 αυγά

6 αυγά

9 αυγά



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσες μερίδες λευκού ψαριού πρέπει να τρώτε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

- 1 μερίδα
- 2 μερίδες
- 3 μερίδες
- 4 μερίδες



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσες μερίδες λευκού ψαριού πρέπει να τρώτε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

- ✓ 1 μερίδα
- 2 μερίδες
- 3 μερίδες
- 4 μερίδες



Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσα ποτήρια αγελαδινό γάλα πρέπει να πίνετε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

- 1 ½ ποτήρι γάλα
- 2 ποτήρια γάλα
- 2 ½ ποτήρια γάλα
- 5 ποτήρια γάλα

Ενότητα Α ασκήσεις - απαντήσεις

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσα ποτήρια αγελαδινό γάλα πρέπει να πίνετε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

- 1 ½ ποτήρι γάλα
- 2 ποτήρια γάλα
- 2 ½ ποτήρια γάλα
- 5 ποτήρια γάλα



Ομαδικές ασκήσεις στην Ενότητα Β

Ευαισθητοποίηση για το ιώδιο: δημιουργία ενός ερωτηματολογίου για το κοινό

Άσκηση



Συνεργάσου με τους συμμαθητές σας για να δημιουργήσεις ένα ερωτηματολόγιο που θα ρωτά την οικογένεια και τους φίλους σου ή άτομα από το περιβάλλον σου για το ιώδιο και πώς αυτό επηρεάζει την υγεία τους.

Πώς να φτιάξεις ένα ερωτηματολόγιο και πώς να κάνεις τη μελέτη; Δες περισσότερα στην πλατφόρμα της αλφαβήτα του ιωδίου.

Ανίχνευση ιωδίου: χαρτογράφηση παγκόσμιων προγραμμάτων ενδυνάμωσης

Άσκηση



Εσύ και η ομάδα σου θα μελετήσεις και θα συγκρίνεις προγράμματα ενίσχυσης ιωδίου σε διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένης της δικής σου.

Μάθε περισσότερα για τα προγράμματα ενδυνάμωσης στην πλατφόρμα της αλφαβήτα του ιωδίου.

Ανίχνευση ιωδίου: χαρτογράφηση παγκόσμιων προγραμμάτων ενδυνάμωσης

Άσκηση



Συνεργάσου με την ομάδα σου για να δημιουργήσεις αρχεία τροφών με ιώδιο, εστιάζοντας στο πού λαμβάνεις ιώδιο στη διατροφή σου. Χρησιμοποίησε το εργαλείο ανατροφοδότησης ιωδίου.

Πώς να κάνεις μια καταγραφή τροφίμων; Δες περισσότερα στην πλατφόρμα της αλφαβήτα του ιωδίου.

Έρευνα ιωδίου: εξερεύνηση των τοπικών πηγών τροφίμων

Άσκηση



Εξερεύνησε τοπικά καταστήματα και υπεραγορές για να ανακαλύψεις τρόφιμα πλούσια σε ιώδιο. Συνεργάσου με την ομάδα σου για να επιλέξεις καταστήματα, να εξετάσεις προϊόντα και να τεκμηριώσεις τα ευρήματα. Ετοίμασε μια παρουσίαση για την τάξη. Εναλλακτικά, κάνε μια διαδικτυακή αναζήτηση.

Βρες οδηγίες για την έρευνά σου στην πλατφόρμα της αλφαβήτα του ιωδίου.

Ομαδική άσκηση στην Ενότητα Γ

Φτιάξε την αφίσα της εκστρατείας σου για το ιώδιο!

Άσκηση



Σχεδιάσε και δημιούργησε μια αφίσα εκστρατείας για μια υποθετική εθνική εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του ιωδίου. Αυτή η αφίσα θα πρέπει να εκπαιδεύει τους άλλους για το τι είναι το ιώδιο και γιατί είναι σημαντικό για την υγεία.

Μια εκστρατεία έχει ως στόχο να ενημερώσει τους ανθρώπους για ένα θέμα και να τους ενθαρρύνει να ενεργήσουν με συγκεκριμένο τρόπο. Θα δημιουργήσεις μια καμπάνια για την ευαισθητοποίηση του ιωδίου, που θα απευθύνεται σε μαθητές της ηλικίας σας, θα τους εξηγείς γιατί το ιώδιο είναι σημαντικό για την υγεία και θα τους καθοδηγείς να προσέχουν την ημερήσια πρόσληψη ιωδίου.