



Odgovori na vaje modula A

Križanka

1. Ženske potrebujejo večji vnos joda med **_nosečnostjo_**.
2. Jod je pomemben za razvoj otrokovih **_možganov_**.
3. Kot mladostnik potrebujete 150 mikrogramov joda na **_dan_**.

Odkrijte napake

Pravilni odgovori:

Ustrezen vnos joda je bistvenega pomena za preprečevanje pomanjkanja **joda**.

Zadostna količina joda v prehrani je še zlasti pomembna v **nosečnosti**.

Globalna kampanja za jodiranje soli pred **30** leti je pomagala zmanjšati pojavnost **golše**.

Poleg jodirane soli so pomembni viri joda še **morski sadeži** in **mlečni izdelki**.

Vaje

A1: Na katere funkcije v vašem telesu jod vpliva in jih uravnava?

Pravilni odgovori:



- Presnova
- Razvoj možganov, zlasti med nosečnostjo in zgodnjim otroštvom
- Rast in razvoj, zlasti v otroštvu in adolescenci

A2: Izpolnite prazna polja

Pravilni odgovori:

- Pomanjkanje joda v prehrani lahko povzroči stanje, znano kot ___
golša___, za katerega je značilna povečana **_ščitnica_**.
- Krivulja v obliki črke U ponazarja, da lahko dobite **_preveč_** in **_premalo_**
joda.
- Premalo joda med nosečnostjo lahko povzroči **_pomanjkanje ščitničnih**
hormonov in upočasnen razvoj **možganov** .

A3: Katera živila so dobri viri joda?

Pravilni odgovori:

- Jajca
- Mleko in mlečni izdelki
- Ribe in morski sadeži
- Jodirana sol

A4: Kakšen dnevni vnos joda priporoča SZO mladostnikom?

Pravilni odgovor:

- 150 µg

A5: Kakšen dnevni vnos joda priporoča SZO nosečnicam?

Pravilni odgovor:



- 250 µg

A6: Zakaj je jod nujen med nosečnostjo?

Pravilni odgovori:

- Pomemben je za razvoj otrokovih možganov in živčnega sistema
- Zagotavlja rast otroka

A7: Koliko?

Koliko jajc bi morali pojesti na dan, da bi dobili kot mladostnik dovolj joda?

Pravilni odgovor:

- 9 jajc

Pozor: Prosimo, poudarite, da je to samo vaja. Pomembno je, da v svojo prehrano vključite več virov joda in ne izključno jajc.

Koliko porcij bele ribe (150 g) bi morali pojesti na dan, da bi dobili kot mladostnik dovolj joda?

Pravilni odgovor:

- 1 porcijo

Koliko kozarcev kravjega mleka bi morali popiti na dan, da bi dobili kot mladostnik dovolj joda?

- 5 kozarcev



Pozor: Prosimo, poudarite, da je pomembna raznolika prehrana.