

**Supplementary Material - sIFFQ form:** *The Hebrew text is translated line by line in blue font. Please note that the Hebrew form reads from right to left.*

Index  
סידורי

שאלון תכיפות צריכת יוד בשנה האחרונה  
Iodine intake food frequency questionnaire - covering the past year

- Please complete the form indicating the frequency with which each item was consumed over the past year
- Make sure to complete only one box per item. Do not complete if the item was never consumed or was consumed less than quarterly
- Shaded boxes are for office use only
- Examples for completing questionnaire:

- יש למלא מספר המתאר תכיפות צריכה של מזון בשנה האחרונה
- בדוק שבכל שורה שמילאת סומן תכיפות בריבוע אחד בלבד. במידה וצורך מעל 3 חודשים או לא צורך כלל, אין למלא.
- משבצות עם רקע אפור הינם לשימוש צוות המחקר בלבד.
- דוגמאות למילוי השאלון:

*Example A - For half a Sea Bream fish eaten once every three months complete as follows:*

*דוגמא א' – אם אכלת בד"כ כחצי דג דניס פעם בשלושה חודשים, סמן כך:*

Average frequency item was consumed over the past year										ציון score	סה"כ total
Comments הערות	Per quarter ברבעון	Per month בחודש	Per week בשבוע	Per day ביום	Portion מנה	תאור מזון Food description	מס' Index	ציון score	סה"כ total	µg	µg
	0.5	0.011	0.033	0.143	1 צלחת 1 plate	שאר דגי הים (כגון ברבוניה, דניס, לוקוס) Other sea fish eg. Grouper, Sea Bream, Mullet	6	39			

*Example B- For habitually drinking 8 cups of tap water and 1 bowl of soup per day complete as follows:*

*דוגמא ב' – אם שתית בד"כ 8 כוסות מי ברז וקערית מרק כל יום, סמן כך:*

Average frequency item was consumed over the past year										ציון score	סה"כ total
Comments הערות	Per quarter ברבעון	Per month בחודש	Per week בשבוע	Per day ביום	Portion מנה	תאור מזון Food description	מס' Index	ציון score	סה"כ total	µg	µg
	0.011	0.033	0.143	10	1 כוס 1 cup	מי ברז (כולל מרק, תה צמחים) Tap water (incl. tea and soup)	22	7			

השאלון **The Questionnaire**

Average frequency item was consumed over the past year תכיפות אכילה ממוצעת בשנה האחרונה

Comments הערות	Per quarter ברבעון	Per month בחודש	Per week בשבוע	Per day ביום	Portion מנה	Food description תאור מזון	מס' Index	ציון סה"כ	
								score µg	total µg
		0.011	0.033	0.143	1 טבליה 1 tablet	תוסף יוד (מולטיוייטמין, תוסף אחר) Iodine supplement	1		
		0.011	0.033	0.143	8 יח"1 רול 8 units/roll	Sushi סושי	2	27	
		0.011	0.033	0.143	1 צלוחית 1 dish	כל סוגי הסשימי Any sashimi	3	18	
		0.011	0.033	0.143	1 קופסא 1 can	טונה Tuna	4	10	
		0.011	0.033	0.143	1 קופסא 1 can	סרדיניים Sardines	5	15	
		0.011	0.033	0.143	1 סטייק 1 steak	סלמון (אפוי, מעושן) Salmon (smoked or baked)	6	197	
		0.011	0.033	0.143	1 צלחת 1 plate	שאר דגי הים (כגון ברבוניה, דניס, לוקוס) Other sea fish	7	39	
		0.011	0.033	0.143	1 צלוחית 1 dish	דג מלוח Herring and other salted/smoked fish	8	49	
		0.011	0.033	0.143	1 כף 1 tbsp	ביצי דגים (כולל קוויאר) Any fish roe (including caviar)	9	7	
		0.011	0.033	0.143	1 כדור 1 scoop	גלידה Ice cream	10	6	
		0.011	0.033	0.143	1 יחידה 1 unit	שלגון חלב Dairy popsicle	11	23	

**Online Supplementary Material**

			0.011		0.033		0.143		1 גביע 1 container	שמנת Cream	12	29	
			0.011		0.033		0.143		1 גביע 1 container	כל סוגי היוגורט Any kind of yogurt	13	44	
			0.011		0.033		0.143		1 פרוסה 1 slice	גבינת מוצרלה Mozzarella cheese	14	11	
			0.011		0.033		0.143		1 פרוסה 1 slice	גבינת צ'דר Cheddar cheese	15	13	
			0.011		0.033		0.143		1 כף 1 tbsp	גבינת פרמזן Parmesan cheese	16	12	
			0.011		0.033		0.143		1 כוס 1 cup	חלב (חלב פרה, בקר, צאן) Milk	17	22	
			0.011		0.033		0.143		1 יחידה 1 unit	ביצים Eggs	18	17	
			0.011		0.033		0.143		1 צלחת 1 plate	פירות ים (סרטנים, צדפות, חסילונים) Sea-food	19	150	
			0.011		0.033		0.143		1 כפית 1 tsp	מלח מועשר בIOD Iodized salt	20	150	
			0.011		0.033		0.143		1 כף 1tbsp	אצת ים מסוג קלפ (kelp) Kelp	21	52k	
			0.011		0.033		0.143		1 כף 1 tbsp	שאר סוגי אצות הים Any other seaweed	22	760	
			0.011		0.033		0.143		1 כוס 1 cup	מי ברז (כולל מרק, תה צמחים) Tap water (including soup, tea)	23		
			0.011		0.033		0.143		1 כוס 1 cup	מים מינרליים (סן בנדטו) Mineral water	24		
			0.011		0.033		0.143			שונות (פרט בהערות) Other items- list in comments	25		

**Online Supplementary Material**

**Illustrations for sIFFQ** תמונות להמחשה – שאלון תדירות צריכת יוד

**Picture 3** תמונה 3

**Picture 2** תמונה 2

**Picture 1** תמונה 1

מס' item



2,3



6



7



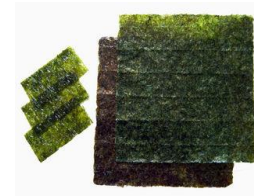
8



19



20



21,22



24