

EVALUACIÓN PROFESIONAL

EVALUACIÓN MÓDULO 1: EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

CURSO: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN PERSONAS CON S. DOWN

FECHA DE EVALUACIÓN:.....

ENTIDAD:.....

PROFESOR/ES:

ALUMNO:.....

CÓDIGOS DE VALORACIÓN: 1. (No adquirido) 2. (En proceso) 3. (Adquirido)

Aquí aparecerían desarrollados los contenidos que se trabajarán en cada una de las unidades y posteriormente cómo se ponen en práctica (destrezas).

	CONTENIDOS	1 - 3		DESTREZAS	1 - 3
1	Conocer el origen de los alimentos (animal, vegetal, mineral).		1	Identifica los alimentos y conoce su origen (animal, vegetal y mineral), bien en casa o en el supermercado.	
2	Conocer la clasificación de los alimentos, según las características nutricionales.(farináceos, frutas, verduras, proteicos, lácteos, grasas).		2	Es capaz de distinguir los 6 grupos de alimentos. (<i>Grasas, Hidratos de Carbono, Proteicos, Lácteos, Frutas, Verduras y Hortalizas</i>) y cuáles son los más sanos para nuestra dieta.	
3	Asociar alimento al grupo al que pertenece.		3	Es capaz de identificar a qué grupo pertenecen los diferentes alimentos que suele consumir.	
4	Conocer cuáles son los alimentos más saludables, cuáles son de consumo diario y cuáles son de consumo ocasional.		4	Identifica los alimentos más saludables, de los que no lo son y con qué frecuencia consumirlos.	
5	Conoce cuáles son las funciones de los alimentos. (constructores, reguladores y energéticos)		5	Identifica las funciones de los grupos de alimentos (constructores, reguladores, energéticos) y sabe en qué situación es más recomendable ingerir unos u otros.	
6	Conoce el significado de los conceptos, (alimento autóctono, del terreno, de temporada,...etc)		6	Identifica al menos 3-4 algunos alimentos del terreno.	

7	Conoce y nombra al menos 3-4 alimentos de temporada, y autóctonos.		7	Identifica al menos 3-4 alimentos de temporada de cada estación.	
8	Conoce los beneficios de consumir alimentos de temporada y autóctonos.		8	Es consciente de las ventajas económicas y para el medio ambiente que supone el consumir alimentos autóctonos y de temporada.	
9	Es consciente de que 2 litros, es la cantidad recomendada de líquido que debe ingerir una persona diariamente.		9	Ingiere al menos, 2 litros de líquido, diariamente. Suele llevar una botellita pequeña o dinero para comprarla en caso de necesidad.	
10	Sabe plantear dos compromisos saludables a nivel alimenticio y de actividad física.		10	Ha cumplido con sus compromisos saludables de la semana.	



VALORACIÓN FAMILIAS

EVALUACIÓN MÓDULO 1: EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

VALORACIÓN FAMILIAR - EN ENTORNO REAL

FECHA DE EVALUACIÓN:.....

ALUMNO/A:.....

CÓDIGOS DE VALORACIÓN: 1. (No lo hace) 2. (Lo hace con ayuda y/o supervisión) 3. (Lo hace sólo/a)

	DESTREZAS EN EL ENTORNO REAL	1 - 3	OBSERVACIONES FAMILIARES
1	Identifica los alimentos y conoce su origen (animal, vegetal y mineral), bien en casa o en el supermercado.		
2	Es capaz de distinguir los 6 grupos de alimentos. (<i>Grasas, Hidratos de Carbono, Proteicos, Lácteos, Frutas, Verduras y Hortalizas</i>) y cuáles son los más sanos para nuestra dieta.		
3	Identifica a qué grupo pertenece cada uno de los alimentos que ingiere en su dieta habitual. <ul style="list-style-type: none"> - PROTEICOS: <i>Carne, huevo, pescado, legumbres, marisco y frutos secos..</i> - LÁCTEOS: <i>Leche, yogur y quesos...</i> - HIDRATOS DE CARBONO: <i>Pan, arroz, maíz, cereales, patatas, boniato, avena...</i> - GRASAS: <i>Aceite, mantequilla y margarina...</i> - FRUTAS: <i>Manzana, pera, plátano, naranja...</i> - VERDURAS Y HORTALIZAS: <i>Acelgas, espinacas, coliflor, pimientos...</i> 		

4	De los grupos de alimentos, conoce cuáles son los más saludables, y que hay que comer diariamente (arroz, fruta, carne, pescado, leche, agua...) y cuáles han de ser de consumo ocasional. (embutidos, quesos, patés, papas, chucherías, bollería..)		
5	Identifica las funciones de los grupos de alimentos (<i>constructores, reguladores y energéticos</i>) y sabe cuándo es más apropiado ingerir unos u otros , (por ejemplo: si está estreñido, constipado: <u>Reguladores-frutas y verduras</u> , si va a realizar actividad física: <u>Energéticos: Cereales, pasta, grasas</u> . Si tiene débiles las uñas, piel seca, pérdida de masa muscular: <u>Constructores: carnes, pescados, huevos, leche...</u>		
6	Conoce y es capaz de identificar algunos alimentos del terreno y de la zona donde vive .		
7	Conoce al menos 3-4 alimentos de temporada (primavera: ej: cerezas, fresas, atún..), verano (melocotón sandía, pepino, bonito), otoño(granada,mandarina,uva,alcachofa,salmonete) invierno (espárragos, alcachofa,mandarina, bacalao) y los identifica cuándo los ve.		
8	Es consciente que consumir alimentos de temporada, puede suponer una ahorro en la cesta de la compra y beneficia al medio ambiente.		
9	Ingiere al menos, 2 litros de líquido, diariamente. Suele llevar una botellita pequeña o dinero para comprarla en caso de necesidad.		
10	Ha cumplido con sus compromisos saludables de la semana.		