

## SZAKMAI ÉRTÉKELÉS

### ÉRTÉKELÉS 1. FEJEZET: AZ ÉTEL EREDETE

TANFOLYAM: DOWN-SZINDRÓMÁSOK ELHÍZÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

ÉRTÉKELÉS DÁTUMA:.....

SZERVEZET : .....

OKTATÓ: .....

DIÁK:.....

ÉRTÉKELÉSI KÓDOK: 1. (Nem tudja) 2. (Tudja segítséggel és/vagy felügyelettel) 3. (Önállóan tudja)

Alább az egyes fejezetek elméleti (tudás) és gyakorlati tartalma (kézségek) olvasható:

	ELMÉLETI TARTALOM	1 - 3		KÉSZSÉGEK	1 - 3
1	Az étel eredetének ismerete (állati, növényi, ásványi).		1	Felismeri az ételt és az eredetét (állati, növényi és ásványi), otthon vagy az élelmiszerboltban.	
2	Az ételek csoportosítása táplálkozási jellemzőik szerint (tésztafélék, gyümölcsök, zöldségek, fehérjék, tejtermékek, zsírok).		2	Képes megkülönböztetni a 6 ételcsoportot. (Zsírok, Szénhidrátok, fehérjék, tejtermékek, gyümölcsök, zöldségek) Tudja, ezekből mi a legegészségesebb.	
3	Ételek besorolása a megfelelő ételcsoportokba.		3	Képes a megszokott ételeit a megfelelő ételcsoportokba besorolni.	
4	Az egészséges ételek, a naponta fogyasztandó ételek, és az alkalmanként fogyasztható ételek ismerete.		4	Tudja, mely ételek egészségesek és melyek egészségtelenek, és melyiket milyen gyakran tanácsos fogyasztani.	

<b>5</b>	Az ételek feladatának ismerete. (Test-építők, test-szabályozók és energia-termelők)		<b>5</b>	Tudja az ételcsoportok feladatát, (test-építők, energia-termelők, test-szabályozók) és tudja, mikor melyiket javasolt fogyasztani (például: ha szorulása van, zöldségeket...)	
<b>6</b>	Helyi/tájjellegű élelmiszer, idényjellegű/szezonális élelmiszer fogalmának ismerete.		<b>6</b>	Felismer legalább 3-4 féle helyi/tájjellegű élelmiszert.	
<b>7</b>	Legalább 3-4 idény jellegű és helyi élelmiszer ismerete és megnevezése.		<b>7</b>	Felismer minden egyes évszakra vonatkoztatva legalább 3-4 idény jellegű élelmiszert.	
<b>8</b>	Az idény jellegű és helyi élelmiszer-fogyasztás előnyeinek ismerete.		<b>8</b>	Tisztában van a helyi és idény jellegű élelmiszerek fogyasztásának gazdasági és környezeti előnyeivel.	
<b>9</b>	A naponta javasolt nagyjából 2 liternyi folyadékfogyasztásra vonatkozó ajánlás ismerete.		<b>9</b>	Naponta nagyjából 2 liter folyadékot fogyaszt. Mindig van nála egy kis üveg innivaló vagy pénz, amin szükség esetén innivalót vehet.	
<b>10</b>	Az egészséges étkezéssel és testmozgással kapcsolatos 2 egészséges fogadalomtétel módjának ismerete.		<b>10</b>	Megtartotta a heti egészséges fogadalmát.	

## CSALÁDI ÉRTÉKELÉS

### ÉRTÉKELÉS 1. FEJEZET: AZ ÉTEL EREDETE

CSALÁDI ÉRTÉKELÉS – TERMÉSZETES KÖZEGBEN

ÉRTÉKELÉS DÁTUMA:.....

DIÁK:.....

ÉRTÉKELÉSI KÓDOK: 1. (Nem tudja) 2. (Tudja segítséggel és/vagy felügyelettel) 3. (Önállóan tudja)

	KÉSZSÉGEK TERMÉSZETES KÖZEGBEN	1 - 3	CSALÁDI MEGFIGYELÉS
1	Felismeri az ételt és az eredetét (állati, növényi és ásványi), otthon vagy az élelmiszerboltban.		
2	Képes megkülönböztetni a 6 ételcsoportot. (Zsírok, Szénhidrátok, fehérjék, tejtermékek, gyümölcsök, zöldségek) Tudja, ezekből mi a legegészségesebb.		
3	Tudja, milyen ételcsoportba tartoznak a szokásos ételei. -FEHÉRJÉK: Hús, tojás, hal, hüvelyesek, zöldségek, magvak ... -TEJTERMÉKEK: Tej, joghurt, sajt ... -SZÉNHIDRÁTOK: Kenyér, rizs, kukorica, gabonák, krumpli, zab ... -ZSÍROK: Olaj, vaj, margarin ... -GYÜMÖLCSÖK: alma, körte, banán, narancs ... - ZÖLDSÉGEK: saláta, spenót, karfiol, paprika ...		
4	Tudja, mely ételcsoportok egészségesek annyira, hogy <b>naponta ehetjük</b> őket (rizs, gyümölcs, hús, hal, tej, víz ...) és miket <b>ehetünk csupán alkalmanként</b> ( kolbászok, zsíros sajt, krémekek, csipsz, péksütemény)		

5	Tudja az ételcsoportok feladatát, ( test-építők, energia-termelők, test-szabályozók) és tudja, mikor melyiket javasolt fogyasztani (például: ha szorulása van vagy megfázott - <u>test-szabályozókat</u> : gyümölcsöt és zöldséget. Ha testmozgást végez - <u>energia-termelőket</u> : gabonákat, tésztát, zsírokat. Ha gyenge a körme, száraz a bőre, csökkent az izomtömege - <u>test-építőket</u> : húst, halat, tojást, tejet ...		
6	Ismer és felismer néhány helyi élelmiszert.		
7	<b>Ismer legalább 3-4 idény jellegű élelmiszert.</b> (tavaszi: cseresznye, eper ..., nyári: őszibarack, görögdinnye, uborka ..., őszi: szőlő, szilva, dió ..., téli: gesztenye, mandarin) <b>És felismeri, ha látja őket.</b>		
8	Tudja, hogy ha idény jellegű élelmiszert fogyaszt, olcsóbban vásárolhat be és még a környezetet is óvja.		
9	Naponta nagyjából 2 liter folyadékot fogyaszt. Mindig van nála egy kis üveg innivaló vagy pénz, amin innivalót vehet.		
10	Megtartotta a heti egészséges fogadalmát.		