

AVALIAÇÃO DOS PROFESSORAIIS

AVALIAÇÃO MÓDULO 1: ORIGEM DOS ALIMENTOS

CURSO: PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM PESSOAS COM SINDROME DE DOWN DATA DA AVALIAÇÃO:.....

ENTIDADE:.....

PROFESSORES:

ALUNO:.....

CÓDIGO DA AVALIAÇÃO 1. (Não adquirido) 2. (Em processo) 3. (Adquirido)

A seguir, podemos encontrar os conteúdos que foram desenvolvidos em cada uma das unidades e as suas abordagens práticas (competências).

| | CONTEÚDOS | 1 - 3 | COMPETÊNCIA | 1 - 3 |
|---|--|-------|--|-------|
| 1 | Conhecer a origem dos alimentos (animal, vegetal e mineral). | | 1 O aluno consegue distinguir os diferentes tipos de alimentos Segundo a sua origem (animal, vegetal e mineral), em casa e no supermercado. | |
| 2 | Conhecer a classificação dos alimentos tendo em consideração as características nutricionais (cereais, derivados e tubérculos, leguminosas, carnes, pescado e ovos, laticínios, gorduras e óleos, fruta e hortícolas). | | 2 O aluno consegue distinguir os 6 grupos de alimentos da roda dos alimentos (cereais, derivados e tubérculos, leguminosas, carnes, pescado e ovos, laticínios, gorduras e óleos, fruta e hortícolas) e percebe quais são mais saudáveis. | |
| 3 | Associar a comida aos diferentes grupos da roda dos alimentos. | | 3 O aluno consegue classificar os alimentos que habitualmente ingere tendo em consideração a roda dos alimentos. | |
| 4 | Distinguir os alimentos saudáveis dos menos saudáveis e saber quais devem ser consumidos todos os dias e quais em dias especiais. | | 4 O aluno sabe distinguir os alimentos saudáveis dos menos saudáveis e sabe quais é que devem ser consumidos todos os dias e os que devem ser consumidos em dias especiais. | |

| | | | | | |
|-----------|---|--|-----------|---|--|
| 5 | Conhecer a função dos alimentos (construtores, reguladores e energéticos). | | 5 | O aluno consegue identificar a função dos alimentos (construtores, reguladores e energéticos) e quando devemos consumir cada um dos grupos. | |
| 6 | Conhecer conceitos como alimentos de época, pratos típicos, comida regional, etc. | | 6 | O aluno consegue identificar 3-4 pratos típicos do seu país. | |
| 7 | Conhecer e nomear 3-4 alimentos de época e pratos típicos do seu país. | | 7 | O aluno consegue identificar 3-4 alimentos de época e dizer em que altura do ano é que se dão na natureza. | |
| 8 | Conhecer os benefícios de consumir alimentos de época e típicos do seu país. | | 8 | O aluno compreende os benefícios económicos e para o meio ambiente de consumir alimentos de época e típicos do seu país. | |
| 9 | Saber que o consumo adequado de líquidos é de aproximadamente 2 litros por dia. | | 9 | O aluno bebe diariamente 2 litros de líquidos. Traz normalmente uma garrafa de água ou dinheiro para comprar uma. | |
| 10 | Comprometer-se a atingir dois objetivos relacionados com a alimentação e hábitos saudáveis. | | 10 | O aluno cria e escreve (com ajuda) o seu objetivo saudável para a semana. | |

AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA

AVALIAÇÃO MÓDULO 1: ORIGEM DOS ALIMENTOS

AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA – AMBIENTE REAL

DATA DA AVALIAÇÃO:.....

ALUNO:.....

CÓDIGO DA AVALIAÇÃO: 1. (Não atingiu o objetivo) 2. (Atingiu o objetivo com apoio) 3. (Atingiu o objetivo sozinho)

| | COMPETÊNCIAS EM AMBIENTE REAL | 1 - 3 | OBSERVAÇÕES DA FAMÍLIA |
|---|--|-------|------------------------|
| 1 | O aluno conhece a origem dos alimentos (animal, vegetal e mineral). | | |
| 2 | O aluno conhece a classificação dos alimentos tendo em consideração as características nutricionais (cereais, derivados e tubérculos, leguminosas, carnes, pescado e ovos, laticínios, gorduras e óleos, fruta e hortícolas). | | |
| 3 | O aluno identifica a que grupo da roda dos alimentos pertencem os alimentos que ingere habitualmente: <ul style="list-style-type: none"> - CARNE, PESCADO E OVOS - LACTICÍNIOS: iogurte, leite, queijo - CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS: arroz, pão, massa, bolachas - GORDURA E ÓLEOS: azeite, manteiga - FRUTA: pera, manga, banana - VEGETAIS: brócolos, couve, espinafres | | |
| 4 | O aluno sabe distinguir os alimentos saudáveis dos menos saudáveis e sabe quais é que devem ser consumidos todos os dias e os que devem ser consumidos em dias especiais. | | |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| 5 | O aluno consegue identificar a função dos alimentos (construtores: carne, peixe, para uns músculos fortes, reguladores: vegetais, quando estamos constipados e energéticos: cereais e derivados, quando vamos fazer atividade física) e quando devemos consumir cada um dos grupos. | | |
| 6 | O aluno consegue identificar os alimentos típicos do seu país. | | |
| 7 | Conhecer e nomear 3-4 alimentos de época e pratos típicos do seu país e sabe dizer de em que altura do ano é que se dão na natureza (verão: cereja, melância; outono: castanha, pera...) | | |
| 8 | O aluno compreende os benefícios económicos e para o meio ambiente de consumir alimentos de época e típicos do seu país. | | |
| 9 | O aluno bebe diariamente 2 litros de líquidos. Traz normalmente uma garrafa de água ou dinheiro para comprar uma. | | |
| 10 | O aluno cria e escreve (com ajuda) o seu objetivo saudável para a semana. | | |