

EVALUARE SPECIALIȘTI

FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 1: ORIGINEA AIMENTELOR

CURS: PREVENIREA OBEZITĂȚII LA PERSOANELE CU SINDROM DOWN

DATA EVALUĂRII:.....

ENTITATE:.....

PROFESOR:

CURSANT:.....

GRILA DE EVALUARE: 1. (Nu efectuează) 2. (Efectuează cu sprijin / supraveghere) 3. (Efectuează independent)

Se evaluează conținutul învățat și abilitățile de punere a sa în practică.

	CONȚINUT	1 - 3	ABILITĂȚI	1 - 3
1	A învățat originea alimentelor (animală, vegetală și minerală).		1 Identifică produsele alimentare și știe originea acestora (animală, vegetală, minerală) atât acasă cât și la alimentară.	
2	A învățat clasificarea alimentelor în funcție de caracteristicile nutriționale (făinoase, fructe, legume, proteine, produse lactate, grăsimi).		2 Distinge cele 6 grupe de produse alimentare. (grăsimi, carbohidrați, proteine, produse lactate, fructe, legume și leguminoase) și care sunt cele mai sănătoase pentru dieta umană.	
3	A învățat să asocieze alimentul cu grupa sa de alimente.		3 Poate clasifica în grupe de alimente pe cele pe care le consumă de obicei.	
4	A învățat care sunt cele mai sănătoase alimente, care ar trebui consumate zilnic și care se consumă ocazional.		4 Identifică cele mai sănătoase alimente și pe cele nesănătoase și frecvența lor de consum.	

5	A învățat funcțiile alimentelor (constructori fizici, producători de energie, reglatori fizici).		5	Identifică funcțiile alimentelor (constructori fizici, producători de energie, reglatori fizici) și știe când este recomandat consumul acestora (legumele în caz de constipație, ...etc).	
6	A învățat semnificația conceptelor: alimente locale, alimente de sezon, etc.		6	Identifică cel puțin 3-4 alimente locale.	
7	A învățat și numește cel puțin 3-4 alimente sezoniere și locale.		7	Identifică 3-4 alimente sezoniere din fiecare sezon.	
8	A învățat beneficiile consumului de alimente sezoniere și locale.		8	Conștientizează avantajele economice și de mediu ale consumului de alimente locale și sezoniere.	
9	A învățat că 2 litri de apă reprezintă rația recomandată de lichide pe care o persoană ar trebui să o consume zilnic.		9	Consumă 2 litri de lichide zilnic. De obicei, are în rucsac o sticlă cu apă sau bani pentru a cumpăra apă.	
10	A învățat cum să își asume 2 angajamente de obiceiuri sănătoase de a mânca și de a face activitate fizică.		10	Și-a îndeplinit angajamentul săptămânal de sănătate.	



EVALUARE FAMILIE

FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 1: ORIGINEA AIMENTELOR

EVALUARE FAMILIE - ÎN MEDIUL DE VIAȚĂ OBIȘNUIT

DATA EVALUĂRII

CURSANT:.....

GRILA DE EVALUARE: 1. (Nu efectuează) 2. (Efectuează cu sprijin / supraveghere) 3. (Efectuează independent)

	ABILITĂȚI ÎN MEDIUL DE VIAȚĂ OBIȘNUIT	1 - 3	OBESRVAȚIILE FAMILIEI
1	Identifică produsele alimentare și originea acestora (animală, vegetală și minerală), atât acasă cât și/sau la alimentară.		
2	Poate să distingă cele șase grupe de produse alimentare (grăsimi, carbohidrați, proteine, produse lactate, fructe, legume) și care sunt cele mai sănătoase pentru dieta noastră.		
3	Identifică grupa de alimente ingerate în dieta obișnuită. -PROTEINE: Carne, ouă, pește, legume, legume, fructe de mare, nuci ... -PRODUSE LACTATE: lapte, iaurt, brânză ... -CARBOHIDRAȚI: Pâine, orez, porumb, cereale, cartofi, ovăz.. -GRĂSIMI: Ulei, unt, margarină ... -FRUCTE: Mere, pere, banane, portocale ... - LEGUME: Sfeclă, spanac, conopidă, ardei ...		
4	Are cunoștințe despre grupele de alimente, care sunt cele mai sănătoase, care sunt folosite zilnic (orez, fructe, carne, pește, lapte, apă ...) și care sunt folosite ocazional (cârnați, brânză, pate, chips-uri, dulciuri, chifle ...)		

5	Identifică funcțiile grupelor de alimente, (constructori fizici, producători de energie, reglatori fizici) și distinge când este bine să consume alimente dintr-o anumită grupă. De exemplu: în caz de constipație sau gripă trebuie să consume mai mulți reglatori fizici, adică fructe și legume . În cazul în care practică exercițiul fizic trebuie să consume mai mulți producători de energie: cereale, paste, grăsimi. În cazul în care are unghiile moi, pielea uscată și pierde masa musculară este bine să consume mai mulți constructori fizici: carne, pește, ouă, lapte ...		
6	Identifică unele produse alimentare locale.		
7	Poate identifica 3-4 produse alimentare de sezon și le recunoaște dacă se uită la ele: <ul style="list-style-type: none"> - De primăvară: cireșe, căpșuni, salată verde, ton ... - De vară: piersici, pepene verde, castravete, crap... - De toamnă: vinete, gogoșari, gutui, chefal... - De iarnă: sparanghel, mandarine, portocale, cod... 		
8	Conștientizează că e bine să consume produse de sezon, pentru că economisește bani și protejează mediul înconjurător.		
9	Bea doi litri de lichide per zi. De obicei are cu el/ea o sticlă cu apă sau bani ca să cumpere apă.		
10	Și-a îndeplinit angajamentul săptămânal de sănătate.		