

EVALVACIJA - STROKOVNJAK

ENOTA1: IZVOR HRANE

COURSE: PREVENTION OF OBESITY IN PEOPLE WITH DOWN SYNDROME

DATUM:.....

ODGOVORNI :.....

UČITELJ:

UČENEC:.....

OCENJEVANJE (OCENE) 1. (ni usvojeno) **2.** (v procesu) **3.** (usvojeno)

Bellow, we can find the contents that will be developed in each one of the units and their practical approach (skills):

	VSEBINA	1 - 3		SPRETNOSTI	1 - 3
1	Pozna izvor hrane (živalski, rastlinski, mineralni).		1	Prepozna hrano in zna določiti njen izvor (živalski, rastlinski, mineralni) doma, v trgovini,...	
2	Pozna klasifikacijo hrane glede na njene nutrične značilnosti (maščobe, sadje, zelenjava, mlečni izdelki)		2	Loči in prepozna 6 skupin hrane (maščobe, ogljikovi hidrati, proteini, mlečni izdelki, sadje, zelenjava). Pri tem ve, katere skupine so zdrave.	
3	Hrano umesti v pravilno skupino. (npr. jabolko-sadje,..)		3	Prepozna in razvršča hrano glede na skupine živil.	
4	Ve katera hrana je zdrava ni jo lahko uživa vsak dan, ve tudi, katera hrana je nezdrava in jo lahko uživa le občasno.		4	Prepozna zdravo hrano in nezdravo hrano. Ve, da moramo zdravo hrano uživati vsak dan, nezdravo pa le občasno.	
5	Pozna funkcijo, ki jo ima hrana v našem telesu (gradniki telesa, regulatorji, energetiki)		5	Prepozna funkcijo, ki jo ima določena hrana v našem telesu (gradniki telesa, regulatorji, energetiki) in ve, kdaj moramo določeno skupino uživati (npr. zelenjavo, ko smo zaprti in ne odvajamo blata).	



EVALVACIJA – DRUŽINA

ENOTA 1: IZVOR HRANE

6	Pozna pomen koncepta lokalne in sezonske hrane.		6	Prepozna hrano, ki je lokalna.	
7	Pozna in poimenuje 3-4 sezonske vrste hrane.		7	Prepozna in poimenuje sezonsko hrano za vsak letni čas.	
8	Razume prednosti uživanja lokalne in sezonske hrane.		8	Pozna ekonomske in okolijske prednosti uživanja sezonske in lokalne hrane.	
9	Ve, da je na dan priporočljivo popiti 2 litra tekočine.		9	Vsak dan užije 2 litra tekočine. S seboj nosi plastenko/steklenico z vodo ali denar, da si kupi vodo.	
10	Izbere si dve zdravi zapišigi, eno vezano na zdrave prehranjevalne navade, drugo na fizično aktivnost.		10	Čez teden se je držal zdrave zaobljube.	

EVALVACIJA DRUŽINE – DOMAČE OKOLJE	DATUM :.....
UČENEC:.....	
OCENJEVANJE: 1. (ne izvaja, ne ve) 2. (uspešno izvede, pozna s podporo) 3. (izvaja samostojno, znanje izkaže samostojno)	

	UPORABA SPRETNOSTI V DOMAČEM OKOLJU	1 - 3	OPAZOVANJA DRUŽINE
1	Prepozna hrano glede na njen izvor (rastlinski, živalski, mineralni), doma li v trgovini.		
2	Loči 6 skupin živil (maščobe, ogljikovi hidrati, sadje, zelenjava, žita) in katere so najbolj zdrave.		
3	Prepozna skupine hrane živil: <ul style="list-style-type: none"> - PROTEINI: meso, jajca, ribe, morska hrana, oreščki - MLEČNI IZDELKI: mleko, jogurt, sir, skuta,.. - ŽITA: kruh, riž, koruza, kosmiči, Bread, rice, corn, cereals, potatoes, sweet potatoes, oats ... - MAŠČOBE: olje, maslo, margarina,... - SADJE: jabolko, hruške, banana,... - ZELENJAVA: špinača, paprika, brokoli,... 		
4	Med skupinami hrane ve katere so najbolj zdrave, in jih moramo jesti vsak dan (riž, zelenjava, sadje, meso, ribe, voda,) in katere moramo jesti le občasno (sladkorje, mastne sire, pekavske izdelke, cvrt krompir).		
5	Prepozna funkcijo hrane (gradnike telesa, regulatorje in energetike) in kdaj jih moramo jesti (zelenjavo, kadar smo zaprti,...).		
6	Zna naštetih hrano, ki raste v regiji (na vrtu, na njivi).		
7	Pozna 3-4 sezonske vrste hrane POLETJE: kumarice, melona, lubenica. JESEN: buče, jabolka, kostanj,.. ZIMA: šparglji, artičoke, mandarini,...		
8	Ve, da če uživamo sezonsko in lokalno hrano prihranimo denar in pomagamo pri ohranjanju okolja.		

9	Vsak dan užije 2 litra tekočine. S seboj nosi plastenko/steklenico z vodo ali denar, da kupi plastenko vode.		
10	Čez teden se je držal zdrave zaobljube.		