

SZAKMAI ÉRTÉKELÉS

ÉRTÉKELÉS 2. FEJEZET: AZ ÉTEL FELDOLGOZÁSA

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	A természetes és feldolgozott élelmiszerek közötti különbség ismerete.		1	Felismeri, hogy a vásárolt élelmiszer természetes vagy feldolgozott.	
2	Az otthoni készítésű és előfőzött ételek közötti különbség ismerete.		2	Meg tudja különböztetni az előfőzött ételeket a házi készítésűektől.	
3	Az élelmiszerek otthoni elhelyezési rendjének ismerete. (kamra, hűtő, fagyasztó)		3	Tudja, hogy mely ételeket kell bevásárlás után otthon a kamrában, a hűtőben, illetve a fagyasztóban tárolni.	
4	A hűtőben tárolt ételek megfelelő elhelyezésének és tárolásának ismerete.		4	Tudja, hogyan kell helyesen tárolni a hűtőbe való ételeket.	
5	Az élelmiszercímkék értelmezése, vagy leglább a lejáratí idő és az összetevők felismerése.		5	Értelmezni tudja az élelmiszerek címkéit, felismeri a lejáratí időt és az összetevőket.	

6	Az egészséges bevásárlásra és a szükségtelen vagy egészségtelen ételekkel kapcsolatos vásárlási hív megfélekezésére vonatkozó útmutatások ismerete.		6	Figyelembe veszi az egészséges bevásárlásra vonatkozó útmutatásokat és tippeket.	
7	A bevásárlólistán szerepelniük kell az otthon kifogyóban lévő és kifogyott dolgoknak.		7	Képes bevásárlólistát készíteni a család szükségleteinek megfelelően (hiányzó ételek).	
8	Egyszerű ételek hozzávalóinak és elkészítésének ismerete.		8	Képes megvásárolni egyszerű ételek hozzávalóit.	
9	A lejáratí idó értelmezése.		9	Képes megállapítaní, hogy egy adott élelmiszer szavatossága lejárt-e vagy sem, és ha igen, tudja, mit kell vele tenni.	
10	A 15g-nál több cukrot vagy zsírt tartalmazó élelmiszerek valószínűleg egészségtelenek.		10	Igyekszik kerülni a 15g-nál több cukrot vagy zsírt tartalmazó élelmiszerek fogyasztását.	

CSALÁDI ÉRTÉKELÉS

ÉRTÉKELÉS 2. FEJEZET: AZ ÉTEL FELDOLGOZÁSA

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, hogy az étel természetes vagy feldolgozott (gyárban kezelt)		
2	Meg tudja különböztetni az előfőzött ételeket a házi készítésűektől.		
3	Tudja, mi a hűtőbe való ételek elhelyezésének legmegfelelőbb módja és otthon ennek megfelelően pakol a hűtőbe.		
4	Tudja, hogy mely ételeket kell bevásárlás után otthon a kamrában, a hűtőben, illetve a fagyasztóban tárolni.		
5	Az ételmaradékot megfelelően lezárt edényekben helyezi a hűtőbe.		
6	Felismeri, hogy egy élelmiszer mennyire egészséges a csomagolásán szereplő címkén felsorolt összetevők mennyisége alapján (minél több összetevője van, annál kevésbé egészséges).		

7	Tudja, hogy a címkékük alapján 15g-nál több cukrot vagy zsírt tartalmazó ételek valószínűleg egészségtelenek és ezek megvásárlását és fogyasztását lehetőség szerint kerüli.		
8	Tudja, hogyan kell egészséges bevásárlólistát készíteni bevásárlás előtt.		
9	Kitalálja, mit készítsen és egészséges hozzávalókat vásárol a boltban.		
10	Figyeli a bolti áruk és az otthoni dolgok lejárati idejét , és megállapítja, lejártak-e már.		
11	Értelmezni tudja a termékek címkéjén feltüntetett adagok méretét , és ez alapján képes adagolni.		
12	Megtartotta a heti egészséges fogadalmát .		