

## AVALIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS

### AVALIAÇÃO MÓDULO 2: TRANSFORMAÇÃO DOS ALIMENTOS

**CURSO: PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM PESSOAS COM SINDROME DE DOWN**

**DATA DA AVALIAÇÃO:.....**

**ENTIDADE :.....**

**FORMADORES: .....**

**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		COMPETÊNCIAS	1 - 3
<b>1</b>	Conhecer a diferença entre alimentos naturais e processados.		<b>1</b>	O aluno consegue distinguir alimentos naturais e alimentos processados quando está nas compras.	
<b>2</b>	Conhecer a diferença entre refeições caseiras e refeições pré-cozinhadas.		<b>2</b>	O aluno consegue identificar e elaborar uma refeição caseira e uma pré-cozinhada.	
<b>3</b>	Saber o sítio correto para guardar os alimentos: frigorífico, congelador e despensa.		<b>3</b>	O aluno consegue identificar se os vários tipos de alimentos são armazenados no frigorífico, congelador ou despensa.	
<b>4</b>	Saber como guardar a comida no frigorífico.		<b>4</b>	O aluno consegue armazenar corretamente os alimentos no frigorífico.	

<b>5</b>	Saber ler a informação contida nos rótulos alimentares: declaração nutricional, lista de ingredientes, peso líquido...		<b>5</b>	O aluno consegue interpretar a informação contida nos rótulos alimentares e reconhecer a data para consumo máximo e a lista de ingredientes.	
<b>6</b>	Conhecer os tópicos para fazer compras saudáveis no supermercado e não comprar alimentos desnecessários e pouco saudáveis.		<b>6</b>	O aluno reconhece os tópicos para fazer umas compras saudáveis.	
<b>7</b>	Compreender que a lista das compras pode ter alimentos importantes em falta e ter alimentos desnecessários a mais.		<b>7</b>	O aluno consegue fazer uma lista de compras saudável com base nas necessidades familiares.	
<b>8</b>	Conhecer os ingredientes de alguma receita simples.		<b>8</b>	O aluno consegue comprar no supermercado os alimentos necessários para fazer uma receita específica.	
<b>9</b>	Saber identificar num rótulo alimentar a data para consumo máximo.		<b>9</b>	O aluno consegue identificar os alimentos que estão estragados ou for a da data de validade e sabe o que fazer com eles (guardar/deitar no lixo).	
<b>10</b>	Saber que se um alimento contém mais do que 15g de gordura ou açúcar na sua composição nutricional, não é um alimento saudável.		<b>10</b>	O aluno mostra interesse em evitar alimentos com mais de 15g de gordura ou açúcar.	

## AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA

### AVALIAÇÃO DO MÓDULO 2: TRANSFORMAÇÃO 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 consegue distinguir que alimentos são naturais e quais foram transformados numa fábrica (processados).		
2	O aluno conhece a diferença entre refeições caseiras e pré-cozinhadas.		
3	O aluno sabe onde guardar os alimentos corretamente e mostra interesse em fazê-lo em casa.		
4	O aluno consegue separar corretamente os alimentos que devem ser armazenados no frigorífico, no congelador e na despensa.		
5	O aluno sabe guardar corretamente os alimentos no frigorífico.		
6	O aluno consegue perceber se um alimento é saudável ou não tendo em consideração a informação contida no rótulo alimentar.		

<b>7</b>	O aluno compreende que os alimentos com mais de 15g de açúcar ou gordura provavelmente não são saudáveis e mostra interesse em evitá-los.		
<b>8</b>	O aluno consegue fazer uma lista de compras saudável antes de ir ao supermercado.		
<b>9</b>	O aluno consegue ir ao supermercado adquirir os ingredientes necessários para elaborar uma receita simples.		
<b>10</b>	O aluno consegue encontrar a data para consumo máximo no rótulo de um produto alimentar e compreender se ainda pode, ou não, ser consumido.		
<b>11</b>	O aluno consegue perceber a quantidade a que corresponde a uma porção de determinado produto e mostra interesse em não se exceder nas doses.		
<b>12</b>	O aluno consegue determinar objetivos alimentares e de estilos de vida saudáveis para a semana.		