

EVALUARE SPECIALIȘTI

FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 2: PROCESAREA ALIMENTELOR

CURS: PREVENIREA OBEZITĂȚII LA PERSOANELE CU SINDROM DOWN

DATA DE EVALUARE:.....

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 diferența dintre alimentele naturale și cele procesate.		1	Identifică alimentele naturale și pe cele procesate la cumpărare.	
2	A învățat diferența dintre mâncărurile pregătite acasă și cele semipreparate.		2	Identifică și elaborează un fel de mâncare de casă și unul semipreparat.	
3	A învățat cum se depozitează alimentele în frigider, cămară și congelator.		3	Știe să plaseze corect alimentelele în cămară, frigider și congelator.	
4	A învățat cum se depozitează și se acoperă alimentele în frigider.		4	Știe să depoziteze corect alimentele în congelator.	
5	A învățat să citească etichetele sau cel puțin să identifice data de expirare, ingredientele, etc.		5	Poate interpreta etichetele alimentelor și recunoaște data de expirare și ingredientele.	
6	A învățat regulile ajutoare pentru a efectua cumpărături sănătoase și pentru a-și controla impulsurile de a cumpăra alimente care nu sunt necesare sau care sunt nesănătoase.		6	Aplică îndrumările și sfaturile primite pentru a cumpăra alimente sănătoase.	

7	A învățat că lista de cumpărături trebuie să include alimentele care lipsesc din casă sau sunt pe cale de a se termina.		7	Poate face lista de cumpărături în funcție de nevoile familiei (alimente care lipsesc din casă).	
8	A învățat ingredientele principale din câteva rețete simple care se pot pregăti acasă.		8	Poate cumpăra ingredientele necesare pentru a pregăti o rețetă simplă.	
9	A învățat cum să găsească data de expirare a unui produs.		9	Identifică perioada de consum a unui aliment și știe ce să facă atunci când acesta expiră.	
10	A învățat că un produs care are menționat pe etichetă un conținut mai mare de 15g de grăsimi sau zahăr este probabil nesănătos.		10	Încearcă să evite consumul alimentelor cu un conținut mai mare de 15g de grăsimi sau zahăr.	

EVALUARE FAMILIE

FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 2: PROCESAREA ALIMENTELOR

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	OBSERVAȚIILE FAMILIEI
1	Poate distinge dacă un aliment este natural sau a fost modificat într-o fabrică. (Procesat industrial)		
2	Cunoaște diferența dintre felul de mâncare gătit acasă și cel semipreparat.		
3	Știe care este cel mai potrivit mod de a pune mâncarea în frigider și o face acasă.		
4	Când facem cumpărături pentru casă poate să separe produsele care se păstrează în cămară, frigider sau congelator.		
5	Este capabil să depoziteze corect alimentele sau resturile în recipiente cu capace potrivite, în frigider.		
6	Este capabil să identifice dacă un produs alimentar este sau nu sănătos, în funcție de cantitatea de ingrediente pe care o conține pe etichetă. (Mai multe ingrediente, mai puțin sănătos).		

7	Este conștient de faptul că un produs alimentar pe a cărui etichetă este menționat un conținut mai mare de 15 g de zaharuri și grăsimi este probabil nesănătos și încearcă să evite cumpărarea sau consumul acestuia.		
8	Este capabil să facă o listă de cumpărături sănătoase înainte de a merge la alimentară.		
9	Se gândește la o rețetă pe care vrea să o prepare acasă, iar la alimentară cumpără cele mai sănătoase ingrediente.		
10	Poate găsi data de expirare a produselor și a celor care se află în casă, identificând dacă au expirat sau nu.		
11	Poate interpreta mărimea porției pe eticheta produsului, identificând ceea ce trebuie să mănânce la masă.		
12	Și-a îndeplinit angajamentul săptămânal de sănătate.		