

EVALVACIJA - STROKOVNJAK

ENOTA2: PREDELAVA HRANE

COURSE: PREVENTION OF OBESITY IN PEOPLE WITH DOWN SYNDROME

DATUM:.....

ODGOVORNI :.....

UČITELJ:

UČENEC:.....

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

	VSEBINA	1 - 3		SPRETNOSTI	1 - 3
1	Pozna razliko med naravno in predelano hrano.		1	Med nakupovanjem in doma zna prepoznati svežo hrano in predelano hrano.	
2	Pozna razliko med doma pripravljeno in v naprej pripravljeno hrano (pakirani ali zamrznjeni obroki).		2	Zna prepoznati v naprej pripravljeno (zamrznjeni obroki) hrano in doma pripravljen obrok.	
3	Ve kam pospraviti hrano po nakupovanju – v omaro, hladilnik, zmrzovalnik.		3	Po nakupovanju, zna pospraviti hrano iz nakupovalnih vrečk na pravo mesto (hladilnik, omara,..).	
4	Ve kako pravilno shraniti ostanke hrane.		4	Zna pravilno shraniti in pospraviti hrano v hladilniku.	
5	Ve kako se prebere etikete hrane- prepozna kje je datum preteka roka uporabnosti, prepozna sestavine.		5	Lahko prebere in razume etikete hrane. Prepozna sestavine in datum uporabe živila.	
6	Pozna nasvete za "zdravo nakupovanje" hrane (seznam hrane, nakupuje sit), kontrolira impulze pri nakupovanju hrane.		6	Upošteva nasvete in vodila za »zdravo nakupovanje« hrane (pripravi si seznam živil, ki jih mora kupiti, po nakupih gre, ko čuti sitost).	

7	Ve in prepozna hrano, ki je pokvarjena ali po izteklem roku uporabe (prebere datum, prepozna preko čutil).		7	Zna pripraviti nakupovalni seznam, glede na to, kaj potrebujejo v gospodinjstvu.	
8	To Zna pripraviti hrano po enostavnem receptu, pozna sestavine za pripravo hrane.		8	Zna kupiti sestavine, ki jih potrebuje za pripravo preprostega recepta.	
9	Zna poiskati in/ali prebrati datum preteka roka uporabe živila.		9	Prepozna hrano, ki je pokvarjena in jo zavrže.	
10	Ve, da če živilo vsebuje več kot 15g sladkorja ali maščob, ni zdrava (podatke prebere iz etikete).		10	Izogiba se hrani z veliko sladkorja ali maščobe (več kot 15 gramov).	



EVALVACIJA – DRUŽINA

ENOTA 2: PREDELAVA HRANE

EVALVACIJA DRUŽINE – DOMAČE OKOLJE

DATUM :

UČENEC:

OCENJEVANJE: 1. (ne izvaja, ne ve) 2. (uspešno izvede, pozna s podporo) 3. (izvaja samostojno, znanje izkaže samostojno)

	SPRETNOSTI V DOMAČEM OKLJU	1 - 3	OPAZOVANJA DRUŽINE
1	Prepozna če je hrana naravna ali je bila predelana v tovarni.		
2	Pozna razliko med doma pripravljeno in v tovarni pripravljeno hrano (zmrznjene pice, pripravljene obroki).		
3	Ve kako pravilno organizirati hladilnik (ve kam v hladilnik pospraviti določena živila).		
4	Zna pospraviti hrano iz nakupovalnih vrečk na pravilno mesto (v omaro, v hladilnik, v zmrzovalnik).		
5	Zna pravilno shraniti in pospraviti ostanke hrane (v plastično posodo s pokrovom, ovije v folijo – popravi na zgornjo polico hladilnika).		
6	Prepozna zdravo in nezdravo hrano glede na sestavine, ki jih vsebuje (prebere sestavine hrane, prebere vsebnost maščob, sladkorjev).		
7	Ve da če hrana vsebuje več kot 15 g sladkorja ali maščob ni zdrava. Poskuša se je izogibati.		

8	Pred nakupom sestavi, napiše nakupovalni seznam.		
9	Pozna recept za domačo jed, v trgovini kupi sestavine.		
10	Zna prepoznati in prebrati datum roka uporabe živila, ve če je rok pretečen.		
11	Zna določiti velikost/porcijo hrane, ki jo lahko zaužije (prebere iz etikete):		
12	Drži se zdrave zaprisege.		