

EVALUATION (BETREUER/LEHRER)

EVALUATION MODUL 3: ESSEN. WAS, WANN, WIE UND WIEVIEL?

KURS: VERMEIDUNG VON ÜBERGEWICHT BEI MENSCHEN MIT DOWN-SYNDROM

DATUM:.....

ORGANISATION :.....

LEHRER:

SCHÜLER:.....

KODIERUNG 1. (Nicht erworben) **2.** (Im Prozess) **3.** (Erworben)

Hier sehen Sie die Inhalte und Fähigkeiten, die in den Lernmaterialien vermittelt werden.

	INHALTE	1 - 3		FÄHIGKEITEN	1 - 3
1	Zu lernen, dass eine gesunde Ernährung nicht nur aus einseitigen Lebensmitteln besteht sondern alle Nahrungsmittelgruppen beinhaltet.		1	Sie/er versucht, bei der Ernährung alle Nahrungsgruppen abzudecken und sich nicht nur einseitig zu ernähren.	
2	Zu wissen, dass zu viel Zucker und/oder Fett ungesund sein können.		2	Sie/er lernt, Nahrungsmittel mit zu viel Zucker und/oder Fett zu vermeiden.	
3	Zwischenmahlzeiten zu reduzieren, insbesondere, wenn es sich um ungesunde Nahrungsmittel handelt.		3	Sie/er lernt, Zwischenmahlzeiten zu reduzieren und statt ungesunder Lebensmittel (Kekse, Chips, etc.) stattdessen Obst und Gemüse zu essen.	
4	Zu lernen, nicht zu viel auf einmal zu essen.		4	Sie/er lernt, nicht zu viel auf einmal zu essen.	
5	Sich ein gesundes Menu zu erstellen, anhand der Vorlage („MyPlate“).		5	Sie/er lernt, sich ein gesundes und ausgewogenes Menu zu erstellen.	
6	Nahrungsmittel für ein gesundes Frühstück zu kennen.		6	Sie/er kann sich ein gesundes Frühstück erstellen.	

7	Zu wissen, was gesunde Knabbereien sind.		7	Sie/er kennt Beispiele für gesunde Knabbereien (z.B. Sellerie-Sticks und Frischkäse mit geringem Fettanteil).	
8	Tischmanieren zu kennen und zu beachten.		8	Sie/er kann sich am Tisch richtig benehmen (nicht mit vollem Mund sprechen, etc.).	
9	Auch Nahrungsmittel zu probieren, die man vielleicht noch nicht kennt.		9	Sie/er probiert (gesunde) neue Nahrungsmittel.	
10	...		10	...	

EVALUATION (FAMILIE)

EVALUATION MODUL 3: What, when, ESSEN. WAS, WANN, WIE UND WIEVIEL?

EVALUATION (FAMILIE)

DATUM:.....

SCHÜLER:.....

KODIERUNG: 1. (Gar nicht) 2. (Unter Beaufsichtigung) 3. (Selbstständig)

Hier sehen Sie die Inhalte und Fähigkeiten, die in den Lernmaterialien vermittelt werden.

	FÄHIGKEITEN	1 - 3	BEOBACHTUNGEN
1	Sie/er denkt daran, täglich Obst zu essen.		
2	Sie/er denkt daran, täglich Gemüse zu essen.		
3	Auch Fisch zu essen , nicht nur Fleisch.		
4	Fettiges und süßes Essen zu reduzieren .		
5	Softgetränke und gesüßte Säfte vermeiden .		
6	Zwischenmahlzeiten wie Chips und Kekse zu vermeiden .		
7	Nicht zu viel auf einmal zu essen .		
8	Ein eigenes, gesundes Menu erstellen (anhand der Vorlage).		
9	Ein gesundes Frühstück zusammen zustellen.		
10	Sie/er achtet auf die Tischmanieren .		
11	Auch unbekannte gesunde Lebensmittel probieren.		

12	Sie/er hat für diese Woche einen gesunden Vorsatz getroffen.		
----	---	--	--