

EVALUACIÓN PROFESIONAL

EVALUACIÓN MÓDULO 3: LA ALIMENTACIÓN. ¿qué , cuanto, cuándo, cómo comer?

CURSO: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN PERSONAS CON S. DOWN

FECHA DE EVALUACIÓN:.....

ENTIDAD:.....

PROFESOR/ES:

ALUMNO:.....

CÓDIGOS DE VALORACIÓN: 1. (No adquirido) 2. (En proceso) 3. (Adquirido)

Aquí aparecerían desarrollados los contenidos que se trabajarán en cada una de las unidades y posteriormente cómo se ponen en práctica (destrezas).

	CONTENIDOS	1 - 3		DESTREZAS	1 - 3
1	Es consciente de la importancia de seguir una dieta variada y que contenga todos los grupos de alimentos.		1	Trata de consumir en su dieta, alimentos de todos los grupos.	
2	Es consciente de la repercusión que puede tener el consumo excesivo de grasas u azúcares.		2	Controla la ingesta de alimentos que tengan exceso de contenido en grasas y/o azúcares.	
3	Es consciente de la necesidad de evitar picar entre horas, alimentos como snacks, dulces..e.tc		3	Evita picar entre horas, alimentos como snacks, y los sustituye por fruta, infusiones...etc.	
4	Es capaz de controlar la ingesta de comida en exceso.		4	Controla el exceso de ingesta de alimentos, para mantener un peso saludable.	
5	Conoce cuáles deben ser los alimentos que compongan un plato saludable, según las indicaciones de "Mi Plato"		5	Es capaz de diseñar un plato/menú saludable según las indicaciones de "Mi Plato"	

6	Conoce los alimentos que deben componer un desayuno saludable		6	Es capaz de diseñar un desayuno saludable, donde aparezcan alimentos de los grupos recomendados.	
7	Es consciente de la necesidad de compensar qué y cuánto comer/cenar tras haber tenido una ingesta en exceso.		7	Es capaz de compensar la ingesta de alimentos (qué y cuánto comer) tras haber tenido una ingesta de comida en exceso.	
8	Conoce cuáles son los buenos hábitos a poner en práctica en la mesa.		8	Es capaz de mantener los buenos hábitos en la mesa cuando se come sólo o en compañía. (compartir, comer con la boca cerrada, sin codicia, mantiene el espacio limpio).	
9	Conoce la importancia de probar alimentos nuevos.		9	Se esfuerza por probar alimentos nuevos e incluirlos en su dieta.	
10			10		

VALORACIÓN FAMILIAS

EVALUACIÓN MÓDULO 3. LA ALIMENTACIÓN. ¿qué , cuándo, cuánto, cómo comer?

VALORACIÓN FAMILIAR - EN ENTORNO REAL

FECHA DE EVALUACIÓN:.....

ALUMNO/A:.....

CÓDIGOS DE VALORACIÓN: 1. (No lo hace) 2. (Lo hace con ayuda y/o supervisión) 3. (Lo hace sólo/a)

	DESTREZAS EN EL ENTORNO REAL	1 - 3	OBSERVACIONES FAMILIARES
1	Hábitos saludables: ingiere frutas diariamente.		
2	Hábitos saludables: Ingiere verduras diariamente, bien sea como plato, o guarnición.		
3	Hábitos saludables: Ingiere legumbres al menos dos veces por semana. (identifica las legumbres).		
4	Hábitos saludables: Ingiere carne y pescado no sólo carne.		
5	Hábitos saludables: Evita comer alimentos muy grasos como embutidos, bollerías...) tratar de consumirlo si lo hace, ocasionalmente.		
6	Hábitos saludables: Evita consumir diariamente zumos envasados, refrescos... (si lo hace, lo hace de forma ocasional).		
7	Hábitos saludables: Evita picar entre horas, patatas fritas, frutos secos...etc.		
8	Es capaz de controlar la ingesta de comida en exceso.		

9	Es capaz de diseñar un menú saludable según las indicaciones de “Mi Plato” (la mitad han de ser vegetales, un cuarto de proteínas (carne, pescado o huevo, y otro cuarto son granos (hidratos y legumbres).		
10	Es capaz de diseñar un desayuno o almuerzo saludable. (lácteos, cereales, fruta, ..)		
11	Es capaz de compensar qué y cuánto comer /cenar tras haber tenido una ingesta de comida en exceso.		
12	Mantiene buenos hábitos en la mesa, (se lava las manos antes de comenzar, bebe y mastica sin hacer ruido ,mastica con la boca cerrada, , se limpia la comisura de los labios cada vez que lo necesita, espera a todos para empezar, coge poca cantidad cuando es un plato para compartir, come sin codicia y deja a los demás, no habla con la boca llena...		
13	Se esfuerza por probar/comer alimentos nuevos.		
14	Ha seguido esta semana con los compromisos saludables.		