

SZAKMAI ÉRTÉKELÉS

ÉRTÉKELÉS 3. FEJEZET: AZ ÉTKEZÉS (MIT, MENNYIT, MIKOR ÉS HOGYAN?)

TANFOLYAM: DOWN-SZINDRÓMÁSOK ELHÍZÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

ÉRTÉKELÉS DÁTUMA:.....

SZERVEZET :

OKTATÓ:

DIÁK:.....

ÉRTÉKELÉSI KÓDOK: 1. (Nem tudja) 2. (Tudja segítséggel és/vagy felügyelettel) 3. (Önállóan tudja)

Alább az egyes fejezetek elméleti (tudás) és gyakorlati tartalma (kézségek) olvasható:

	ELMÉLETI TARTALOM	1 - 3		KÉSZSÉGEK	1 - 3
1	Tisztában van a változatos és minden ételcsoportot tartalmazó étrend fontosságával.		1	Minden ételcsoportba tartozó ételből igyekszik fogyasztani.	
2	Tisztában van a túlzott zsír- és cukorfogyasztás esetleges hatásaival.		2	Ügyel a magas zsír- és/vagy cukortartalmú ételek fogyasztásának korlátozására.	
3	Tisztában van a nassolás (étkezések közti rágsálnivalók és édességek, stb. fogyasztásának) helytelen voltával.		3	Kerüli az étkezések közti nassolást: csipsz, csoki, egészségtelen rágsálnivalók helyett esetleg gyümölcsöt vagy teát fogyaszt.	
4	Képes a szükségesen felüli kalóriabevitelt szabályozni. (Nemet mond, ha elég.)		4	Korlátozza a túlzott kalóriabevitelt, így ügyel az egészséges testsúlyára.	

5	Ismeri az egészséges fogások "My Plate" tányértervező ajánlásainak megfelelő összetételét.		5	Képes egészséges menüt tervezni a "My Plate" tányértervező útmutatásainak megfelelően.	
6	Tudja, mit kell tartalmaznia egy egészséges reggelinek.		6	Képes egészséges reggelit tervezni az ajánlott ételcsoportokba tartozó ételekből.	
7	Tisztában van a kompenzálás fontosságával, ha sokat evett (könnyű vacsora egy kiadós ebéd után).		7	Képes kompenzálni, ha sokat evett (könnyű vacsora egy kiadós ebéd után).	
8	Ismeri az asztali illemet.		8	Betartja az asztali illemet ha egyedül vagy társasággal étkezik (kínálás, csukott szájjal evés, tisztaságra törekvés).	
9	Tudja, mire valók az evőeszközök.		9	Tud asztalt teríteni, asztalt leszedni.	
10	Tudja, hogy fontos új ételeket kipróbálni.		10	Próbál új ételeket megismerni és rendszeresen fogyasztani.	

CSALÁDI ÉRTÉKELÉS

ÉRTÉKELÉS 3. FEJEZET: AZ ÉTKEZÉS (MIT, MENNYIT, MIKOR ÉS HOGYAN?)

CSALÁDI ÉRTÉKELÉS – TERMÉSZETES KÖZEGBEN

ÉRTÉKELÉS DÁTUMA:.....

DIÁK:.....

ÉRTÉKELÉSI KÓDOK: 1. (Nem tudja) 2. (Tudja segítséggel és/vagy felügyelettel) 3. (Önállóan tudja)

	KÉSZSÉGEK TERMÉSZETES KÖZEGBEN	1 - 3	CSALÁDI MEGFIGYELÉS
1	Egészséges szokások: Naponta eszik gyümölcsöt.		
2	Egészséges szokások: Naponta eszik zöldséget, főfogásként vagy köretnek.		
3	Egészséges szokások: Legalább hetente kétszer eszik zöldséget . (Felismeri a hüvelyeseket.)		
4	Egészséges szokások: Húst és halat is eszik, nem csak húst.		
5	Egészséges szokások: Kerüli a nagyon zsíros ételeket, például a kolbászokat és a süteményeket ...) Ha mégis eszik ilyesmit, csak alkalomadtán.		
6	Egészséges szokások: Kerüli a csomagolt gyümölcslevek, üdítő italok napi fogyasztását... (Ha mégis fogyaszt ilyesmit, csak alkalomadtán.)		

7	Egészséges szokások: Kerüli az étkezések közti nassolást: csipszek, magvak... stb.		
8	Képes a szükségesen felüli kalóriabevitelt szabályozni. (Nemet mond, ha elég.)		
9	Képes egészséges menüt tervezni a "My Plate" tányértervező útmutatásainak megfelelően. (Fele zöldség, negyede fehérje: hús, hal vagy tojás, negyede szénhidrát: keményítő tartalmúak és hüvelyesek)		
10	Képes egészséges reggelit vagy ebédet tervezni (tejtermék, gabona, gyümölcs, ...)		
11	Képes kompenzálni, ha sokat evett (könnyű vacsora egy kiadós ebéd után).		
12	Betartja az asztali illemet (kezet mos evés előtt, halkán iszik és rág, csukot szájjal rág, szükség szerint megtörli a szája sarkát, megvárja a többieket, keveset szed a közös tálból, nem habzsol, másoknak is hagy, tele szájjal nem beszél ...)		
13	Kipróbál új ételeket.		
14	Megtartotta a heti egészséges fogadalmát.		