

## AVALIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS

### AVALIAÇÃO DO MÓDULO 3: COMO, QUANTO, QUANDO E O QUE COMER?

**CURSO: PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM PESSOAS COM SINDROME DE DOWN**

**DATA DA AVALIAÇÃO:.....**

**ENTIDADE : .....**

**PROFESSORES: .....**

**ALUNO:.....**

**CÓDIGO DA AVALIAÇÃO 1. (Não adquirido) 2. (Em processo) 3. (Adquirido)**

A seguir, podemos encontrar os conteúdos que foram desenvolvidos em cada uma das unidades e as suas abordagens práticas (competências).

	CONTEÚDOS	1 - 3		COMPETÊNCIAS	1 - 3
<b>1</b>	O aluno compreende a importância de ter uma alimentação variada com alimentos dos 6 grupos de alimentos.		<b>1</b>	O aluno tenta comer alimentos dos vários grupos dos alimentos.	
<b>2</b>	O aluno compreende o impacto negativo que o consume excessivo de gordura e açúcar tem para saúde.		<b>2</b>	O aluno controla o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura.	
<b>3</b>	O aluno compreende a importância de eliminar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura entre as refeições.		<b>3</b>	O aluno evita consumir entre as refeições alimentos como bolachas, batatas fritas, chocolates, gomas...	
<b>4</b>	O aluno consegue controlar a dose de alimentos que ingere.		<b>4</b>	O aluno controla as quantidades daquilo que come para manter um peso saudável.	

<b>5</b>	O aluno consegue reconhecer em que consiste uma refeição saudável, segundo as indicações do “Meu Prato”.		<b>5</b>	O aluno consegue elaborar uma refeição saudável seguindo as indicações do “Meu Prato”.	
<b>6</b>	O aluno reconhece os alimentos que devem estar presentes num pequeno-almoço saudável.		<b>6</b>	O aluno consegue elaborar um pequeno-almoço saudável e equilibrado.	
<b>7</b>	O aluno consegue perceber a importância de fazer uma refeição leve depois de ter cometido algum excesso alimentar.		<b>7</b>	O aluno consegue recompensar os excessos alimentares, fazendo refeições mais leves.	
<b>8</b>	O aluno reconhece e tem bons modos à mesa.		<b>8</b>	O aluno compreende e tem bons modos à mesa quando está sozinho ou acompanhado (comer de boca fechada, usar o guardanapo, sentar-se bem à mesa...)	
<b>9</b>	O aluno compreende a importância de experimentar novos alimentos, principalmente alimentos saudáveis.		<b>9</b>	O aluno faz um esforço para experimentar novos alimentos.	

## AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA

### AVALIAÇÃO DO MÓDULO 3: COMO, QUANDO, QUANTO E O QUE COMER?

**AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA – AMBIENTE REAL**

**DATA DA AVALIAÇÃO:**.....

**ESTUDANTE:**.....

**CÓDIGO DA AVALIAÇÃO:** 1. (Não atingiu o objetivo) 2. (Atingiu o objetivo com apoio) 3. (Atingiu o objetivo sozinho)

	COMPETÊNCIA EM AMBIENTE REAL	1 - 3	OBSERVAÇÕES DA FAMÍLIA
<b>1</b>	Hábitos saudáveis: come fruta todos os dias		
<b>2</b>	Hábitos saudáveis: come vegetais todos os dias em sopas ou como acompanhamento.		
<b>3</b>	Hábitos saudáveis: come leguminosas 2 vezes por semana e sabe identificá-las.		
<b>4</b>	Hábitos saudáveis: come carne e peixe, não apenas carne.		
<b>5</b>	Hábitos saudáveis: Evita alimentos ricos em gordura e açúcar, como gomas, bolachas, bolos.		
<b>6</b>	Hábitos saudáveis: Evita beber refrigerantes e bebidas engarrafadas ricas em açúcar.		
<b>7</b>	Hábitos saudáveis: Evita comer entre as refeições.		
<b>8</b>	O aluno consegue controlar as quantidades daquilo que ingere, para não cometer excessos.		

<b>9</b>	O aluno consegue elaborar uma refeição saudável e completa tendo em consideração as indicações do “Meu Prato” (Metade do prato devem ser vegetais, ¼ proteínas (carne, peixe ou ovos) e ¼ cereais e derivados (arroz, massa, pão...).		
<b>10</b>	O aluno consegue elaborar um pequeno-almoço saudável (fruta, cereais e laticínio).		
<b>11</b>	O aluno consegue compensar os excessos alimentares.		
<b>12</b>	O aluno tem boas maneiras à mesa (come de boca fechada, senta-se corretamente, usa o guardanapo, come com os talheres, espera por todos para começar a comer...).		
<b>13</b>	O aluno experimenta novos alimentos.		
<b>14</b>	O aluno consegue criar e cumprir novos objetivos saudáveis para a semana.		