

EVALUARE SPECIALIȘTI

FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 3: CE, CÂT, CÂND, CUM MÂNCĂM?

CURS: PREVENIREA OBEZITĂȚII LA PERSOANELE CU SINDROM DOWN

DATA DE EVALUARE:.....

ENTITATE :.....

PROFESOR:

CURSANT:.....

GRILA DE EVALUARE: 1. (Nu efectuează) 2. (Efectuează cu sprijin / supraveghere) 3. (Efectuează independent)

Se evaluează conținutul învățat și abilitățile de punere a sa în practică.

	CONȚINUT	1 - 3		ABILITĂȚI	1 - 3
1	A învățat să conștientizeze importanța urmării unei diete variate care conține toate grupele de alimente.		1	Încearcă să consume alimente din toate grupele.	
2	A învățat să conștientizeze impactul pe care consumul excesiv de grăsimi sau zaharuri îl poate avea.		2	Controlează consumul de alimente cu conținut ridicat de grăsimi și / sau zaharuri.	
3	A învățat să conștientizeze necesitatea evitării gustărilor dintre mese, constituite din produse precum snacks-uri, dulciuri, etc.		3	Evită gustările de tip chips-uri, bomboane și gustări nesănătoase și le înlocuiește cu fructe, infuzii ... etc.	
4	A învățat să controleze consumul excesiv de alimente.		4	Controlează consumul excesiv de alimente, pentru a menține o greutate sănătoasă.	
5	A învățat din ce este făcut un fel de mâncare sănătoasă, conform indicațiilor din "Farfuria mea".		5	Poate să proiecteze un fel de mâncare sănătoasă conform mențiunilor "Farfuria mea".	

6	A învățat să recunoască alimentele care ar trebui să fie prezente într-un mic dejun sănătos.		6	Poate să proiecteze un mic dejun sănătos, unde sunt prezente alimentele din grupele recomandate.	
7	A învățat să conștientizeze necesitatea de a compensa cu o masă "ușoară" atunci când a mâncat prea mult în acea zi (cină ușoară dacă a avut un prânz excesiv).		7	Poate să compenseze consumul excesiv de alimente după o masă "îmbelșugată".	
8	A învățat bunele maniere la masă.		8	Are bune maniere la masă atunci când mănâncă singur sau în companie. (Împărțe cu ceilalți, mănâncă cu gura închisă, păstrează spațiul curat).	
9	A învățat că este important să încerce alimente noi.		9	Se străduiește să încerce alimente noi și să le includă în dieta sa.	
10	A învățat cum să își asume 2 angajamente de obiceiuri sănătoase de a mânca și de a face activitate fizică.		10.	Și-a îndeplinit angajamentul săptămânal de sănătate.	

EVALUARE FAMILIE

FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 3. CE, CÂT, CÂND, CUM MÂNCĂM ?

EVALUARE FAMILIE - ÎN MEDIUL DE VIAȚĂ OBIȘNUIT

DATA EVALUĂRII :.....

CURSANT:.....

GRILA DE EVALUARE: 1. (Nu efectuează) 2. (Efectuează cu sprijin / supraveghere) 3. (Efectuează independent)

	ABILITĂȚI ÎN MEDIUL DE VIAȚĂ OBIȘNUIT	1 - 3	OBSERVAȚIILE FAMILIEI
1	Obiceiuri sănătoase: mănâncă fructe zilnic.		
2	Obiceiuri sănătoase: consumă legume zilnic, fie ca un fel de mâncare, fie ca garnitură.		
3	Obiceiuri sănătoase: mănâncă legume cel puțin de două ori pe săptămână. (Identifică legumele).		
4	Obiceiuri sănătoase: mănâncă atât carne cât și pește, nu doar carne.		
5	Obiceiuri sănătoase: evită consumul de alimente foarte grase, cum ar fi cârnații, produsele de patiserie, etc. Dacă le consumă, încearcă să o facă ocazional.		

6	Obiceiuri sănătoase: evită consumul zilnic de sucuri îmbuteliate, băuturi răcoritoare, etc. Dacă le consumi, încearcă să o faci ocazional.		
7	Obiceiuri sănătoase: evită gustările dintre mese de tip chipsuri, bomboane, etc.		
8	Poate controla consumul de alimente în exces.		
9	Poate proiecta un meniu sănătos în conformitate cu indicațiile din "Farfuria mea" (jumătate dintre acestea trebuie să fie legume și fructe, un sfert proteine (carne, pește sau ouă), iar un alt sfert sunt cerealele (alimente și legume bogate în amidon).		
10	Poate să proiecteze un mic dejun sănătos sau un prânz sănătos. (Lactate, cereale, fructe, etc).		
11	Poate compensa după ce a mâncat prea mult (cină ușoară după un prânz excesiv).		
12	Are maniere bune la masă (spală mâinile înainte de a începe, bea și mestecă în liniște, mestecă cu gura închisă, curăță colțul buzelor ori de câte ori este nevoie, așteaptă ca toată lumea să înceapă, ia cantități mici atunci când este un fel de mâncare ce se împarte cu alții, mănâncă fără lăcomie și lasă și altora, nu vorbește cu gura plină ...		
13	Încearcă să mănânce alimente noi.		
14	A îndeplinit angajamentul săptămânal de sănătate.		

