

EVALVACIJA - STROKOVNJAK

ENOTA3: kaj, kdaj, koliko lahko jemo

COURSE: PREVENTION OF OBESITY IN PEOPLE WITH DOWN SYNDROME

DATUM:.....

ODGOVORNI :.....

UČITELJ:

UČENEC:.....

OCENJEVANJE (OCENE) 1. (ni usvojeno) **2.** (v procesu) **3.** (usvojeno)

	VSEBINA	1 - 3		SPRETNOSTI	1 - 3
1	Razume pomen raznovrstnega prehranjevanja (dieta mora vsebovati hrano vseh šestih skupin).		1	Poskuša uživati hrano iz vseh šestih skupin.	
2	Razume posledico prevelikega vnosa sladke in mastne hrane na zdravje.		2	Poskuša nadzorovati vnos hrane, ki imajo visoko vsebnost maščob ali sladkorja.	
3	Razume, da se mora izogibati prigrizkom med obroki (še posebej nezdravim prigrizkom: piškoti, čips, smoki, sladke pijače).		3	Med obroki se izogiba nezdravim prigrizkom (namesto čokolade, piškotov, čipsa vzame sadje, zelenjavo)	
4	Lahko kontrolira vnos hrane (ne poje prevelike količine hrane, kadar čuti sitost, preneha)		4	Nadzoruje količino hrane, z namenom vzdrževanja zdrave telesne teže.	
5	Ve kako je sestavljen zdrav krožnik, s pomočjo sheme (ve da mora vsebovati, zelenjavo, žita, meso,..)		5	Lahko si pripravi zdrav obrok, zdrav krožnik, glede na shemo »moj krožnik«.	
6	Ve katera hrana je zdrava in priporočljiva za zajtrk.		6	Lahko si izbere zdrav zajtrk.	

7	Ve, kdaj mora zmanjšati vnos hrane oziroma zaužiti »lahki obrok« (naprimer, po zabavah, kadar je vnos hrane večji kot običajno).		7	Po »velikem obroku« lahko kompenzira s pripravo naslednjega »lažjega obroka«.	
8	Pozna bonton pri mizi, med jedjo.		8	Pri mizi, med jedjo se drži pravil bontona (pazi na čistočo, je z zaprtimi usti).	
9	Razume pomen poizkušanja hrane, ki je ne pozna.		9	Poizkuša novo hrano in jo vključuje v obroke.	
10			10		

EVALVACIJA – DRUŽINA

ENOTA 3: KAJ, KDAJ IN KOLIKO JESTI

EVALVACIJA DRUŽINE – DOMAČE OKOLJE

DATUM :

UČENEC:

OCENJEVANJE: 1. (ne izvaja, ne ve) 2. (uspešno izvede, pozna s podporo) 3. (izvaja samostojno, znanje izkaže samostojno)

	SPRETNOSTI V DOMAČEM OKOLJU	1 - 3	OPAZOVANJA DRUŽINE
1	Zdrave navade: vsak dan poje kos sadja.		
2	Zdrave navade: vsak dan uživa zelenjavo.		
3	Zdrave navade: uživa zelenjavo vsaj dvakrat na teden. Uživa tudi stročnice (fižol, čičerika, leča)		
4	Zdrave navade: uživa ne le meso ampak tudi ribe.		
5	Zdrave navade: izogiba se zelo mastni hrani (suhe salame, klobase, čips). Poskuša jih uživati občasno.		
6	Zdrave navade: izogiba se sokovom, sladkim pijačam in gaziranim pijačam (uživa jih le občasno).		
7	Zdrave navade: izogiba se prigrizkom med obroki.		
8	Lahko nadzoruje vnos hrane (ne uživa prevelikih količin hrane).		
9	Zna sestaviti zdrav krožnik s pomočjo sheme »zdrav krožnik« (krožnik je sestavljen: polovica predstavlja zelenjava, četrtnina (meso, jajca, riba) in druga četrtnina žita.		

10	Zna si pripraviti, sestaviti zdrav zajtrk.		
11	Ve, da po velikem obroku (npr. na zabavah, kosilih) zaužije lažji obrok.		
12	<p>She/he has good manners at the table (washes his hands before starting, drinks and chews quietly, chews with his mouth closed, cleans the corner of his lips whenever he needs it, waits for everyone to start, grabs little quantity when it is a dish to share, eats without greed and leaves to others, does not speak with full mouth ...</p> <p>Pri mizi upošteva bonton (pred jedjo si umije roke, pije in žveči tiho, žveči z zaprtimi usti, obriše si usta s prtičkom, počaka, da ostali pričnejo jesti, ne govori s polnimi usti):</p>		
13	Poizkuša novo hrano.		
14	Drži se zdrave zaprisege.		