|  |
| --- |
| **RÚBRICA HÁBITOS SALUDABLES: LA ALIMENTACIÓN.** |

Nombre del alumno o alumnos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS** | 4 | **3** | **2** | **1** |
| **Reconoce las propiedades nutricionales de los alimentos, lo que nos aportan y lo que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente.** | Reconoce las propiedades nutricionales de los alimentos, lo que nos aportan y lo que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente. | Reconoce las propiedades nutricionales de los alimentos, pero no es consciente de lo que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente. | Raramente reconoce las propiedades nutricionales de los alimentos, pero en ocasiones es consciente de lo que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente | No reconoce las propiedades nutricionales de los alimentos ni es consciente de lo que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente. |
| **Identifica los alimentos que componen el plato de Harvard y sus cantidades. Es capaz de diseñar su propio plato saludable y sabe razonarlo.** | Identifica los alimentos que componen el plato de Harvard y sus cantidades. Es capaz de diseñar su propio plato saludable y sabe razonarlo. | Identifica los alimentos que componen el plato de Harvard y sus cantidades, pero no es capaz de diseñar su propio plato saludable y sabe razonarlo. | Raramente identifica los alimentos que componen el plato de Harvard y sus cantidades. Es capaz de diseñar su propio plato saludable pero no sabe razonarlo. | No identifica los alimentos que componen el plato de Harvard y sus cantidades. Tampoco es capaz de diseñar su propio plato saludable ni razonarlo. |
| **Es capaz de organizar un horario diario de comidas y una planificación semanal teniendo en cuenta las cantidades que se aconsejan tanto diaria como semanalmente.** | Es capaz de organizar un horario diario de comidas y una planificación semanal teniendo en cuenta las cantidades que se aconsejan tanto diaria como semanalmente. | Habitualmente es capaz de organizar un horario diario de comidas y una planificación semanal pero no tiene en cuenta las cantidades que se aconsejan tanto diaria como semanalmente. | Raramente es capaz de organizar un horario diario de comidas y una planificación semanal. No tiene en cuenta las cantidades que se aconsejan tanto diaria como semanalmente. | No es capaz de organizar un horario diario de comidas y una planificación semanal. No tiene en cuenta las cantidades que se aconsejan tanto diaria como semanalmente. |
| **Reconoce la necesidad de acompañar la alimentación saludable con otros hábitos saludables como el ejercicio físico o el ocio y es consciente de la necesidad de prevenir de esta manera enfermedades como la obesidad o la diabetes infantil.** | Reconoce la necesidad de acompañar la alimentación saludable con otros hábitos saludables como el ejercicio físico o el ocio y es consciente de la necesidad de prevenir de esta manera enfermedades como la obesidad o la diabetes infantil. | Habitualmente reconoce la necesidad de acompañar la alimentación saludable con otros hábitos saludables como el ejercicio físico o el ocio y en ocasiones es consciente de la necesidad de prevenir de esta manera enfermedades como la obesidad o la diabetes infantil. | Raramente reconoce la necesidad de acompañar la alimentación saludable con otros hábitos saludables como el ejercicio físico o el ocio y en ocasiones es consciente de la necesidad de prevenir de esta manera enfermedades como la obesidad o la diabetes infantil. | No reconoce la necesidad de acompañar la alimentación saludable con otros hábitos saludables como el ejercicio físico o el ocio y no es consciente de la necesidad de prevenir de esta manera enfermedades como la obesidad o la diabetes infantil. |