

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.



ÁREA: Ciencias Naturales.
ITINERARIO: Salud y enfermedad.

