Ficha de Autoavaliação

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| QUESTÕES | SIM | SÓ COM AJUDA | NÃO |
| Conseguiste realizar a tarefa proposta? |  |  |  |
| Identificaste 10 alimentos a evitar? |  |  |  |
| Identificaste 10 alimentos saudáveis? |  |  |  |
| Distinguiste uma refeição saudável de outra a evitar? |  |  |  |
| Mudaste alguns hábitos alimentares? |  |  |  |
| Conseguiste mudar alguns hábitos alimentares em tua casa? |  |  |  |
| Saberias explicar a um adulto a importância de uma alimentação saudável? |  |  |  |

|  |
| --- |
| Que parte gostaste mais do trabalho? |

|  |
| --- |
| Que parte gostaste menos do trabalho? |

|  |
| --- |
| Em que é que este trabalho foi importante para ti? |

|  |
| --- |
| Que outros assuntos gostavas de trabalhar? |

Nome \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_