

TECHNIK ŻYWIENIA I USŁUG GASTRONOMICZNYCH

PODSTAWY ŻYWIENIA

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

/Wymagania na ocenę wyższą obejmują wymagania dla niższych ocen/

Zakres tematyczny	Ocena				
	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
	Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego. Ocena celująca to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.				
Składniki pokarmowe w racjonalnym żywieniu					
Znaczenie nauki o żywieniu.	– wymienia elementy problemów żywieniowych Polski i świata	– prezentuje w sposób ogólny problemy żywieniowe Polski i świata	– charakteryzuje organizacje zajmujące się problemami wyżywienia ludności	– prezentuje podstawy ustawodawstwa w zakresie żywności i żywienia	
Gospodarka energetyczna organizmu człowieka.	– podaje definicję podstawowej przemiany materii oraz całkowitej przemiany materii	– rozróżnia podstawową i całkowitą przemianę materii – potrafi obliczyć PPM i CPM	– wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka – dokonuje bilansu energetycznego organizmu	– w sposób doskonały stosuje metody obliczania podstawowej i całkowitej przemiany energetyczne człowieka – wyznacza całodienne wydatki energetyczne organizmu dla wybranych przykładów, zna jego rodzaje i skutki zdrowotne	
Pojęcie głodu pokarmowego.	– określa czym jest głód pokarmowy	– potrafi wskazać przyczyny głodu pokarmowego i jego objawy	– wymienia fazy powstawania głodu i je charakteryzuje	– opisuje konsekwencje głodu pokarmowego	
Podstawowe składniki pokarmowe i ich rola.	– wymienia podstawowe składniki pokarmowe	– rozróżnia składniki pokarmowe i ich rolę – charakteryzuje białka, cukry i tłuszcze	– charakteryzuje składniki pokarmowe – prezentuje budowę, podział, właściwości białek, cukrów i tłuszczu – zna rolę w organizmie i główne kierunki przemian	– charakteryzuje składniki pokarmowe – charakteryzuje białka – zna wartość odżywczą – zna skutki nadmiaru i niedoboru – wymienia występowanie w żywności – podaje zalecenia dotyczące spożycia	
Przemiany składników pokarmowych.	– wymienia części składowe układu pokarmowego	– charakteryzuje zadania poszczególnych części układu trawiennego	– charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów	– doskonale charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów – opisuje wchłanianie, przemiany białka, tłuszczu, węglowodanów	

		– charakteryzuje enzymy trawienne		oraz procesy wydalania – charakteryzuje gruczoły dokrewne i wydzielane oraz hormony
Witaminy i ich rola w organizmie człowieka	– wymienia witaminy i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka	– rozróżnia witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach	– dokonuje podziału witamin – charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczu – charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w wodzie	– potrafi szczegółowo przedstawić rolę witamin w organizmie człowieka – wskazuje zapotrzebowanie na witaminy i ograniczenia w ich spożyciu – charakteryzuje źródła witamin – opisuje powody i skutki niedoborów poszczególnych witamin
Składniki mineralne jako składniki pożywienia.	– wymienia składniki mineralne i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka	– dokonuje podziału – charakteryzuje rolę i źródła składników mineralnych	– dokonuje podziału składników mineralnych: makroelementy, mikroelementy – charakteryzuje równowagę kwasowo–zasadową	– charakteryzuje przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo–zasadowej. – charakteryzuje produkty spożywcze o właściwościach kwasotwórczych i zasadowotwórczych
Gospodarka wodna organizmu człowieka.	– wymienia podstawowe funkcje jakie pełni woda w organizmie człowieka	– charakteryzuje funkcje wody w organizmie i zapotrzebowanie organizmu na wodę	– dokonuje bilansu wody – przedstawia skutki niedoboru i nadmiaru – podaje źródła wody	– doskonale przedstawia funkcje wody w organizmie i zapotrzebowanie organizmu na wodę – wymienia i charakteryzuje naturalne wody mineralne i ich znaczenie w żywieniu – zna wymagania jakościowe dotyczące wody pitnej
Inne składniki pożywienia.	– wymienia składniki pożywienia	– rozróżnia substancje bioaktywne – podaje ich występowanie – przedstawia ich rolę w organizmie	– charakteryzuje substancje antyodżywcze, – dokonuje podziału – przedstawia występowanie i ich rolę w organizmie człowieka	– charakteryzuje substancje dodatkowe dodawane do żywności
Wartość energetyczna pożywienia.	– wymienia pojęcia związane z wartością energetyczną żywności	– rozróżnia czynniki decydujące o wartości energetycznej żywności	– charakteryzuje produkty, potrawy i posiłki pod względem ich wartości energetycznej	– charakteryzuje żywność o obniżonej wartości energetycznej
Zasady układania jadłospisów				
Wartość	–	– dokonuje	– oblicza wartość	– charakteryzuje wartość

odżywcza produktów spożywczych.	charakteryzuje pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych	podziału produktów spożywczych na grupy	odżywczą produktów spożywczych i potraw	odżywczą poszczególnych grup produktów – potrafi zastosować zamiennosc produktów spożywczych w grupie i między grupami
Żywność funkcjonalna, wzbogacana, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia.	– wymienia suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia	– potrafi scharakteryzować żywność funkcjonalną i jej rolę w żywieniu człowieka – rozróżnia, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia	– charakteryzuje żywność wzbogacaną i jej rolę w żywieniu człowieka – charakteryzuje suplementy diety – charakteryzuje środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego	– doskonale posługuje się wiedzą z zakresu żywności funkcjonalnej i jej roli w żywieniu człowieka – charakteryzuje żywność wzbogacaną – potrafi wskazać zastosowanie żywności funkcjonalnej dla różnych grup społecznych i wiekowych
Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywcza.	– wymienia procesy technologiczne i wskazuje wybiórczo ich wpływ na wartość odżywcza	– rozróżnia zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych i obróbki kulinarnej	– charakteryzuje zmiany barwy zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych – prezentuje wpływ obróbki technologicznej na substancje antyodżywcze – charakteryzuje zmiany zawartości składników odżywczych podczas przetwarzania żywności	– zna wpływ procesów przetwarzania żywności na zawartość poszczególnych składników odżywczych – charakteryzuje substancje szkodliwe powstające podczas obróbki technologicznej i kulinarnej żywności – przedstawia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych – określa wpływ warunków przechowywania żywności na wartość odżywcza
Bazy danych, tabele, programy komputerowe oraz znakowanie żywności.	– wymienia podstawowe nazwy programów, elementy oznakowań	– potrafi posługiwać się tabelami składu i wartości odżywczej żywności i bazami danych	– wykorzystuje tabele składu i wartości odżywczej żywności i ich praktyczne wykorzystanie – wykorzystuje w praktyce programy komputerowe przeznaczone do obliczania wartości odżywczej żywności, posiłków i jadłospisów	– charakteryzuje bazy danych o składzie i wartości odżywczej żywności i zasady ich tworzenia – wykorzystuje tabele składu i wartości odżywczej żywności i ich praktyczne wykorzystanie – wykorzystuje w praktyce programy komputerowe przeznaczone do obliczania wartości odżywczej żywności, posiłków i jadłospisów oraz oceny sposobu żywienia

			oraz oceny sposobu żywienia	– rozróżnia i wykorzystuje w praktyce znakowanie żywności
Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe.	– potrafi określić co to są normy żywienia	– zna strukturę norm żywienia i zasady ich opracowywania	– zna normy żywienia dla wybranych grup ludności – potrafi korzystać z norm w praktyce	– korzysta w praktyce z norm żywienia dla wybranych grup ludności – charakteryzuje górny tolerowany poziom spożycia (UL) witamin i składników mineralnych – zna zasady opracowywania zalecanych racji pokarmowych
Zasady żywienia ludności.	– wymienia rolę i charakteryzuje poszczególne posiłki	– charakteryzuje zasady układania jadłospisów	– przedstawia zasady żywienia różnych grup ludności – zna i wykorzystuje zalecenia dotyczące przygotowywania posiłków w obiektach żywienia zbiorowego	– charakteryzuje prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia – wykorzystuje w praktyce zasady układania jadłospisów – zna metody oceny sposobu żywienia – zna i wykorzystuje w praktyce metody oceny stanu odżywienia – przedstawia zasady żywienia różnych grup ludności – wykorzystuje w praktyce zasady organizacji żywienia zbiorowego – zna i wykorzystuje zalecenia dotyczące przygotowywania posiłków w obiektach żywienia zbiorowego – zna i stosuje zasady obliczania kosztów realizacji żywienia zbiorowego
Trendy żywieniowe				
Podstawy żywienia dietetycznego.	– wymienia podstawowe pojęcia związane z żywieniem dietetycznym	– rozróżnia rodzaje diet	– dokonuje podział, charakterystyka i zastosowanie diet leczniczych	– opracowuje diety lecznicze
Żywność w profilaktyce chorób żywieniowo-zależnych.	– charakteryzuje pojęcie: choroby żywieniowo-zależne	– rozróżnia choroby żywieniowo zależne	– charakteryzuje epidemiologię chorób żywieniowo zależnych – charakteryzuje główne czynniki ryzyka związane z występowaniem tych chorób	– ustala zależności pomiędzy żywieniem a chorobami żywieniowo zależnymi – podejmuje działania profilaktyczne oraz działania lecznicze

Zwyczaje żywieniowe a alternatywne sposoby żywienia.	– wymienia zwyczaje i nawyki żywieniowe Polaków	– określa wpływ sposobu żywienia na zdrowie	– charakteryzuje trendy i zmiany w polskich zwyczajach żywieniowych w ostatnich latach	– charakteryzuje diety alternatywne i ich wpływ na zdrowie – opisuje rodzaje i charakterystyka diet wegetariańskich – charakteryzuje popularne diety alternatywne – zalety i wady
Żywieniowa promocja zdrowia w Polsce.	– wymienia elementy promocji zdrowia	– charakteryzuje koncepcję i główne założenia Narodowego Programu Zdrowia (NPZ)	– charakteryzuje programy i projekty krajowe i międzynarodowe skierowane na poprawę zdrowia publicznego w Polsce i Unii Europejskiej	– wymienia i opisuje instytucje i organy zajmujące się propagowaniem zdrowego stylu życia
Metody oceny jadłospisów.	– wymienia elementy oceny jadłospisów	– rozróżnia dobrze i źle zestawione jadłospisy	– dobiera odpowiednie metody i ocenia jakość ułożonych jadłospisów	– wskazuje na nieprawidłowości w ułożonych jadłospisach, uzasadnia swoje opinie