

### Wymagania na poszczególne oceny

Przedmiot: **Zasady żywienia**

Szkoła: **Technikum**

Zawód: **Technik żywienia i Usług Gastronomicznych**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia, biegłe posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych uwzględnionych w programie przyjętym przez nauczyciela w danej klasie,
- proponuje rozwiązania nietypowe, rozwiązuje także zadania wykraczające poza program opracowany przez nauczyciela,
- umiejętnie posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu zadań teoretycznych lub praktycznych,
- osiąga sukcesy w olimpiadach przedmiotowych,
- bezbłędnie stosuje terminologię,
- precyzyjnie i biegłe formułuje swoje wypowiedzi,

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował wiadomości i umiejętności ujętych w podstawie programowej, a braki w wiadomościach i umiejętnościach uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy z tego przedmiotu, a nie jest w stanie rozwiązać (wykonać) zadania o niewielkim stopniu trudności,
- nie potrafi rozwiązywać prostych problemów teoretycznych lub praktycznych nawet z pomocą nauczyciela,
- popełnia rażące błędy rzeczowe i językowe, wypowiedzi są niekomunikatywne,
- nie jest aktywny na zajęciach, opuszcza zajęcia, nie wykazuje chęci uzupełnienia braków z teorii i praktyki,

Nazwa działu	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
	Uczeń powinien				
II. Składniki odżywcze i ich znaczenie dla organizmu człowieka	- wymienić składniki pokarmowe - wymienić funkcje składników odżywczych	- definiować pojęcia: składniki pokarmowe, balastowe i	- definiować i podać przykłady składników pokarmowych,	- wykazywać różnice pomiędzy składnikami pokarmowymi,	-dowodzić wpływu żywienia na zdrowie, -ocenić dobór składników pokarmowych w

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dokonać podziału białek i aminokwasów</li> <li>- dokonać podziału węglowodanów</li> <li>- dokonać podziału tłuszczów</li> <li>- podać produkty będące źródłem białek, węglowodanów i tłuszczów</li> <li>- definiować pojęcia: składniki mineralne i witaminy</li> <li>- dokonać podziału składników mineralnych i witamin</li> <li>- definiować pojęcie równowaga kwasowo- zasadowa</li> <li>- wymienić produkty kwaso- i zasadowotwórcze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>antyodżywcze oraz substancje dodatkowe</li> <li>- definiować pojęcia: białko, aminokwasy egzo- i endogenne, wartość odżywcza białka</li> <li>- scharakteryzować produkty bogate w białko</li> <li>- dokonać podziału węglowodanów, podać przykłady węglowodanów prostych i złożonych</li> <li>- definiować pojęcia: tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone, NNKT</li> <li>- wymienić produkty bogate w tłuszcz i NNKT</li> <li>- wymienić makro- i mikroelementy</li> <li>- wymienić witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie</li> <li>- identyfikuje znaczenie równowagi kwasowo- zasadowej dla organizmu człowieka i wskazuje skutki jej zachwiania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>odżywczych i antyodżywczych</li> <li>- przedstawić budowę chemiczną białek, węglowodanów i tłuszczów</li> <li>- przedstawić funkcje białek, węglowodanów, tłuszczów, poszczególnych składników mineralnych i poszczególnych witamin w organizmie</li> <li>- dokonać podziału tłuszczów i podać przykłady tłuszczów prostych i złożonych</li> <li>- charakteryzować poszczególne cukry proste i złożone</li> <li>- dokonać podziału i wymienić składniki mineralne w zależności od spełnianych funkcji</li> <li>- podać występowanie i źródła poszczególnych składników</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>odżywczymi i antyodżywczymi</li> <li>- wymienić aminokwasy egzo- i endogenne</li> <li>- stosować metody oceny wartości odżywczej białka</li> <li>- obliczać wskaźnik Aminokwasu Ograniczającego</li> <li>- definiować pojęcie bilans azotowy</li> <li>- obliczać normy spożycia białka, węglowodanów i tłuszczów</li> <li>- przedstawić skutki zdrowotne nieprawidłowego spożycia białek, węglowodanów i tłuszczów</li> <li>- przedstawić zależność konsystencji tłuszczu od jego budowy</li> <li>- charakteryzować poszczególne składniki mineralne i witaminy oraz przedstawić skutki zdrowotne ich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>komponowaniu potraw i napojów</li> <li>-dokonać analizy skutków zdrowotnych nieprawidłowego spożycia poszczególnych składników odżywczych i wskazywać sposoby ich eliminacji</li> </ul>
--	---	--	--	---	--

			mineralnych i witamin - ocenia przyczyny zachwiania równowagi kwasowo zasadowej w organizmie	nadmiaru lub niedoboru - porównywać surowce i produkty pod względem zawartości witamin i składników mineralnych - analizuje mechanizm zakwaszania organizmu	
III. Gospodarka wodna organizmu	- definiować pojęcie - bilans wody - wymienić źródła wody	- wymienić rodzaje bilansu wody - wymienić przyczyny i objawy odwodnienia organizmu	- wskazywać konsekwencje zachwiania bilansu wodnego - porównać surowce i produkty pod względem zawartości wody	- rozróżniać rodzaje bilansów wodnych - planować ilości płynów w jadłospisie - określać warunki jakie powinna spełniać woda pitna	- ocenić jakość wody pitnej na podstawie współczynników jakości
IV. Przemiany składników pokarmowych w organizmie człowieka	- wymienić poszczególne odcinki przewodu pokarmowego - definiować pojęcia: trawienie, wchłanianie - wymienić produkty końcowe trawienia poszczególnych składników odżywczych i ich wykorzystanie przez organizm	- przedstawić schemat budowy przewodu pokarmowego - wymienić odcinki przewodu pokarmowego, w których odbywa się trawienie	- charakteryzować odcinki przewodu pokarmowego, w których odbywa się trawienie - wymienić enzymy biorące udział w trawieniu białek, tłuszczów i węglowodanów	- charakteryzować funkcje poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego - charakteryzować procesy trawienia w jamie ustnej, żołądka, jelicie cienkim i jelicie grubym - charakteryzować procesy wchłaniania i metabolizmu białek, tłuszczów i węglowodanów	- analizować przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów, - wyjaśnić reakcje trawienne - dowodzić wpływu gospodarki hormonalnej na zdrowie człowieka

V. Gospodarka energetyczna organizmu	- definiować pojęcia metabolizm, katabolizm, anabolizm - definiować pojęcia: podstawowa i ponadpodstawowa oraz całkowita przemiana materii, bilans energetyczny	- wymienić czynniki wpływające na wysokość PPM i PPPM - wymienić rodzaje bilansu energetycznego	- określać metody oznaczania PPM i CPM - ocenić wielkość własnej PPM i CPM	- scharakteryzować czynniki wpływające na wysokość PPM i PPPM - ocenić PPM i CPM w zależności od wykonywanej pracy	-omawiać metody pomiaru PPM i CPM -obliczać CPM na podstawie wzorów biorąc pod uwagę poziom aktywności fizycznej - analizować przyczyny i skutki naruszenia bilansu energetycznego
VI. Wartość energetyczna pożywienia	- wyjaśnić pojęcie wartości energetycznej pożywienia	- wskazywać składniki pokarmowe, które kształtują wartość energetyczną - wylicza wartość energetyczną prostych potraw na podstawie ich składu recepturowego	- wyliczyć wartość energetyczną posiłków - identyfikować udział poszczególnych składników pokarmowych w dziennym zapotrzebowaniu organizmu	- analizować zależności między wartością energetyczną a składem chemicznym produktów - analizować zawartość poszczególnych składników pokarmowych w dziennym zapotrzebowaniu organizmu	-uzasadniać stosowanie żywności niskokalorycznej i proponować potrawy niskokaloryczne -dokonywać analizy różnych produktów żywnościowych w zależności od ich wartości energetycznej
VII. Wartość odżywcza produktów spożywczych	- wymienić grupy produktów spożywczych - wymienić kryteria stosowania zamienności produktów	- wymienić produkty należące do każdej z grup - korzystać z tabeli zamienności produktów	- wymienić składniki odżywcze każdej z grup - stosować zamienność produktów przy zastosowaniu różnych kryteriów	- ocenić wartość odżywczą każdej z grup - porównać wartość odżywczą produktów w obrębie danej grupy - określać warunki zamiany produktów	-opracować zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej
VIII. Normy żywienia i wyżywienia	- definiować i wymienić normy żywienia	- wymienić czynniki wpływające na zapotrzebowanie na	- klasyfikować normy żywienia	- analizować normy żywienia	-dowodzić cel stosowania normy żywieniowej

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiować i wymienić normy żywienia</li> <li>- wymienić zastosowanie norm żywienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>energię i składniki pokarmowe</li> <li>- posługiwać się normami żywienia</li> <li>- korzystać z norm żywienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- klasyfikować normy żywienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określać zalecane normy żywienia dla własnego organizmu na wybrane składniki oraz zapotrzebowanie na energię</li> <li>- analizować normy żywienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-proponować właściwe rozplanowanie posiłków w ciągu dnia pod względem zapotrzebowania energetycznego</li> </ul>
IX. Zasady układania i ocena jadłospisów	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiować pojęcia: racjonalne żywienie, jadłospis</li> <li>- wymienić rodzaje i identyfikuje poszczególne posiłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienić zasady układania jadłospisów</li> <li>- wymienić metody oceny jadłospisów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzować zasady układania jadłospisów</li> <li>- wyjaśnić udział poszczególnych posiłków w pokryciu całodziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planować jadłospisy na określone okoliczności</li> <li>- ocenić jadłospisy pod względem ilościowym i jakościowym</li> <li>- ocenić jadłospis metodą punktową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uzasadnić sposób zamiany produktów w jadłospisie</li> <li>-wskazywać błędy ocenianego jadłospisu i proponować działania naprawcze</li> <li>-uzasadniać znaczenie poszczególnych posiłków</li> <li>-ocenić jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania</li> </ul>
X. Zwyczaje żywieniowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identyfikować terminy: racjonalne żywienie</li> <li>- wymienić choroby cywilizacyjne</li> <li>- definiować pojęcie: wegetarianizm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienić zasady racjonalnego żywienia</li> <li>- wyjaśnić przyczyny chorób cywilizacyjnych</li> <li>- określić upodobania żywieniowe Polaków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienić podstawowe zalecenia żywieniowe</li> <li>- wymienić najczęściej popełniane błędy żywieniowe</li> <li>- wskazywać zalety i wady wegetarianizmu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzować zasady racjonalnego żywienia</li> <li>- proponować sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</li> <li>- charakteryzować zwyczaje żywieniowe w różnych rejonach świata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-dokonać analizy zwyczajów żywieniowych w różnych rejonach świata i wyciągać wnioski odnośnie najlepszego stylu życia</li> </ul>

<p>XI. Podstawy żywienia dietetycznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-znać pojęcie dieta</li> <li>-określać pojęci żywienia dietetycznego</li> <li>-wymienić diety lecznicze</li> <li>-znać techniki kulinarne dozwolone w żywieniu dietetycznym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uzasadniać cel stosowania wybranych technik kulinarnych</li> <li>-wymienić produkty dozwolone i zabronione w danej diecie</li> <li>-scharakteryzować podstawowe rodzaje diet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-proponować jadłospisy zgodnie z zaleceniami danej diety</li> <li>-charakteryzować zastosowanie diety</li> <li>-dobierać produkty stosowane w żywieniu dietetycznym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ocenić jadłospisy zgodnie z wymogami dla danej diety</li> <li>-przewidywać skutki nieprawidłowego stosowania diety</li> <li>-określać produkty dozwolone i zabronione w dietach</li> <li>-określać metody i techniki sporządzania potraw dietetycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-proponować rodzaj diety dla danej jednostki chorobowej</li> <li>-układać diety w różnych jednostkach chorobowych</li> </ul>
--	---	---	---	---	---

opracowała: Agnieszka Szwanberg