

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I
ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH**

Zawód: technik żywienia i usług gastronomicznych

Klasa: IV-V ZASADY ŻYWIENIA

Ocena	Nazwa działu/ wymagania
ZNACZENIE NAUKI O ŻYWIENIU	
UCZEŃ:	
DOPUSZCZAJĄCY	-Definiuje pojęcie głodu, choroby cywilizacyjnej, -Wymienia instytucje zajmujące się problematyką żywieniową
DOSTATECZNY	-Wyjaśnia pojęcie głodu i chorób cywilizacyjnych - Wymienia nazwiska uczonych zajmujących się żywieniem -Wie czym zajmują się instytucje zajmujące się problematyką żywieniową - Zna niedobory pokarmowe
DOBRY	Charakteryzuje niedobory pokarmowe - Rozróżnia pojęcia głodu -Zna uczonych zajmujących się żywieniem i główne ich osiągnięcia
BARDZO DOBRY	-Analizuje niedobory pokarmowe -Przewiduje skutki wadliwego odżywiania
CELUJĄCY	Dowodzi wpływ żywienia na zdrowie - Zna rys historyczny nauki o żywieniu -Charakteryzuje instytucje zajmujące się problematyką żywieniową
Gospodarka energetyczna organizmu człowieka i wartość energetyczna pożywienia	
DOPUSZCZAJĄCY	Zna pojęcie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii Definiuje wartość energetyczną pożywienia
DOSTATECZNY	Wyjaśnia pojęcia podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii Charakteryzuje bilans energetyczny człowieka Wymienia równoważniki energetyczne pożywienia
DOBRY	Opisuje etapy metabolizmu Porównuje rodzaje bilansu energetycznego i przewiduje skutki niewłaściwego bilansu Stosuje równoważniki energetyczne i odczytuje wartość energetyczną z tabel
BARDZO DOBRY	Oblicza wartość energetyczną pożywienia

	Podaje sposoby obniżenia wartości energetycznej pożywienia
CELUJĄCY	Uzasadnia stosowanie żywności niskokalorycznej Proponuje potrawy niskokaloryczne
Składniki pokarmowe i ich rola w żywieniu, PRZEMIANY SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH, WITAMINY	
DOPUSZCZAJĄCY	-Wymienia składniki pokarmowe, witaminy -Podaje rolę podstawową składników pokarmowych - Wskazuje źródła składników pokarmowych, witamin Wymienia elementy układu pokarmowego Podaje rolę układu pokarmowego Zna pojęcie enzymów trawiennych,
DOSTATECZNY	Opisuje wpływ składników pokarmowych na organizm człowieka, wpływ witamin na organizm - Charakteryzuje składniki pokarmowe, witaminy -Ilustruje skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych, witamin Zna budowę układu pokarmowego Opisuje trawienie wchłanianie i wydalanie Rozróżnia enzymy trawienne
DOBRY	-Klasyfikuje składniki pokarmowe, witaminy -Opisuje skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych , witamin - Wyjaśnia pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych Charakteryzuje enzymy trawienne Opisuje przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów Wymienia gruczoły dokrewne i hormony
BARDZO DOBRY	-Wyjaśnia wpływ sposobu odżywiania na zdrowie -Określa czynniki wpływające na wartość odżywczą żywności - Opracowuje zestawy dań bogatych w składniki pokarmowe oraz witaminy - Podaje ilości składników odżywczych w produktach - Wymienia aminokwasy egzogenne i endogenne Opisuje działanie enzymów trawiennych i hormonów Analizuje przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów
CELUJĄCY	-Zapisuje wzory chemiczne poszczególnych skł.

	odżywczych - Rozróżnia formy aktywne witamin - Opisuje wpływ różnych frakcji kwasy tłuszczowe na zdrowie człowieka Rysuje przekrój kosmka jelitowego Wyjaśnia reakcje trawienne Dowodzi wpływ gospodarki hormonalnej na zdrowie człowieka
Gospodarka wodna organizmu człowieka	
DOPUSZCZAJĄCY	Definiuje rolę wody w organizmie człowieka Wskazuje źródła wody
DOSTATECZNY	Opisuje skutki nadmiaru i niedoboru wody Wyjaśnia wpływ wody na zdrowie człowieka Dokonuje podziału wód mineralnych
DOBRY	Wyjaśnia bilans wodny organizmu Oblicza ilość płynów w całodiennej diecie
BARZO DOBRY	Wskazuje źródła wód mineralnych na terenie Polski Wskazuje zalecenia żywieniowe dotyczące picia danej wody mineralnej
CELUJACY	Ocenia jakość wód mineralnych i podaje ich zastosowanie w żywieniu Ocenia jakość wody pitnej na podstawie współczynników jakości
Inne składniki pożywienia	
DOPUSZCZAJĄCY	Nazywa co to jest substancja bioaktywna i antyodżywcza Wymienia substancje antyodżywcze
DOSTATECZNY	Określa wpływ substancji antyodżywczych na zdrowie Wskazuje źródła substancji bioaktywnych i antyodżywczych Opisuje zasady wzbogacania żywności
DOBRY	Charakteryzuje substancje bioaktywne, antyodżywcze i dodatkowe Wyjaśnia wpływ substancji dodatkowych, bioaktywnych i antyodżywczych na wartość odżywczą pożywienia
BARDZO DOBRY	Określa przepisy znakowania żywności Klasyfikuje żywność wg oznakowań na opakowaniu Opracowuje oznakowania opakowań z zastosowaniem substancji dodatkowych
CELUJACY	Ocenia żywność na podstawie informacji

	zamieszczonych na opakowaniu Przewiduje skutki stosowania substancji dodatkowych, bioaktywnych i antyodżywczych na zdrowie człowieka
Gospodarka wodna organizmu człowieka	
DOPUSZCZAJĄCY	Definiuje rolę wody w organizmie człowieka Wskazuje źródła wody
DOSTATECZNY	Opisuje skutki nadmiaru i niedoboru wody Wyjaśnia wpływ wody na zdrowie człowieka Dokonuje podziału wód mineralnych
DOBRY	Wyjaśnia bilans wodny organizmu Oblicza ilość płynów w całodiennej diecie
BARDZO DOBRY	Wskazuje źródła wód mineralnych na terenie Polski Wskazuje zalecenia żywieniowe dotyczące picia danej wody mineralnej
CELUJĄCY	Ocena jakość wód mineralnych i podaje ich zastosowanie w żywieniu Ocena jakość wody pitnej na podstawie współczynników jakości
Wartość odżywcza produktów spożywczych	
DOPUSZCZAJĄCY	Podaje grupy produktów spożywczych Rozpoznaje produkty żywnościowe z danej grupy
DOSTATECZNY	Opisuje pojęcie wartości odżywczej Charakteryzuje wartość odżywczą w grupach produktów spożywczych
DOBRY	Ocena żywność na podstawie informacji na opakowaniu Dobiera warunki przechowywania żywności Zna zasady zamiany produktów
BARDZO DOBRY	Proponuje zamienność produktów Wskazuje możliwość zamiany produktów w określonym jadłospisie
CELUJĄCY	Wyjaśnia wpływ odżywiania daną grupą na zdrowie człowieka Opracowuje zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej
Żywność funkcjonalna, wzbogacana, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia	
DOPUSZCZAJĄCY	Podaje definicje: żywność funkcjonalna, wzbogacana, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia
DOSTATECZNY	Wymienia rolę żywności funkcjonalnej, wzbogacanej, suplementów diety i środków specjalnego przeznaczenia

	Opisuje zasady wzbogacania żywności
DOBRY	Przewiduje wpływ wzbogacania żywności na zdrowie człowieka Wskazuje czynniki wpływające na przyswajalność składników pokarmowych
BARDZO DOBRY	Klasyfikuje żywność funkcjonalną i wzbogacaną wg oznakowań na opakowaniu
CELUJĄCY	Ocenia żywność funkcjonalną i wzbogacaną na podstawie informacji na opakowaniu żywności
Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą	
DOPUSZCZAJĄCY	Zna parametry przechowywania żywności Wymienia zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania
DOSTATECZNY	Charakteryzuje zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania i przechowywania
DOBRY	Opisuje procesy zachodzące w żywności podczas obróbki wstępnej i cieplnej
BARDZO DOBRY	Dowodzi wpływ parametrów produkcji na zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania i przechowywania
CELUJĄCY	Przewiduje skutki nieprzestrzegania parametrów procesów technologicznych
Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe	
DOPUSZCZAJĄCY	Definiuje pojęcie normy żywieniowej i racji pokarmowej Charakteryzuje piramidę żywieniową
DOSTATECZNY	Wyjaśnia pojęcia normy żywieniowej i racji pokarmowej Uzasadnia cel stosowania norm żywieniowych i racji pokarmowych Odczytuje schemat piramidy żywieniowej
DOBRY	Dokonuje podziału ludności na grupy Klasyfikuje normy żywieniowe Porównuje racje pokarmowe
BARDZO DOBRY	Oblicza procentowy udział energii z białek, tłuszczów i węglowodanów Podaje wysokość normy żywieniowej dla danej grupy ludności
CELUJĄCY	Dowodzi cel stosowania normy żywieniowej Proponuje właściwe rozplanowanie posiłków w ciągu dnia pod względem wartości energetycznej
Zasady żywienia ludności	
DOPUSZCZAJĄCY	Wymienia posiłki Zna pojęcie jadłospisu

DOSTATECZNY	Dokонуje podziału ludności na grupy Charakteryzuje posiłki
DOBRY	Wyjaśnia pojęcie racjonalne żywienie Zna rolę posiłków Wymienia zasady racjonalnego żywienia
BARDZO DOBRY	Zna zasady układania jadłospisu Oblicza wartość odżywczą produktów i posiłków Dokонуje oceny jadłospisów
CELUJĄCY	Uzasadnia sposób zamiany produktów w jadłospisie Wskazuje błędy ocenianego jadłospisu i proponuje działania naprawcze
Podstawy żywienia dietetycznego i żywienie w profilaktyce chorób	
DOPUSZCZAJĄCY	Wie co to jest dieta Wymienia diety lecznicze Zna techniki kulinarne dozwolone w żywieniu dietetycznym
DOSTATECZNY	Uzasadnia cel stosowania wybranych technik kulinarnych Wymienia produkty dozwolone i zabronione w danej diecie
DOBRY	Proponuje jadłospisy zgodnie z zaleceniami danej diety Charakteryzuje zastosowanie diety
BARDZO DOBRY	Ocenia jadłospisy zgodnie z wymogami dla danej diety Przewiduje skutki nieprawidłowego stosowania diety
CELUJĄCY	Proponuje rodzaj diety dodanej jednostki chorobowej Przewodni w grupie układającej jadłospisy
Zwyczaje żywieniowe a alternatywne sposoby żywienia	
DOPUSZCZAJĄCY	Podaje definicję wegetarianizmu Wymienia nawyki żywieniowe Polaków
DOSTATECZNY	Wyjaśnia pojęcia alternatywne sposób żywienia i wegetarianizm Opisuje dietę wegetariańską Zna skutki niewłaściwych nawyków żywieniowych
DOBRY	Klasyfikuje diety wegetariańskie Charakteryzuje różne odmiany diet wegetariańskich
BARDZO DOBRY	Podaje skutki stosowania alternatywnego sposobu żywienia

	Wyjaśnia zasady profilaktyki przed zagrożeniami żywieniowymi
CELUJĄCY	Porównuje i ocenia alternatywne diety Planuje jadłospis w diecie wegetariańskiej