

**Kryteria ocenianie i wymagania na poszczególne oceny
z przedmiotu
„Zasady żywienia człowieka”**

Nazwa przedmiotu: ZASADY ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Cele ogólne:

1. Definiowanie zasad racjonalnego żywienia
2. Poznanie klasyfikacji środków żywności
3. Poznanie zasad żywienia dietetycznego
4. Rozwijanie świadomości żywienia w profilaktyce chorób żywieniowo- zależnych

Cele operacyjne:

Uczeń potrafi:

- 1) Wyjaśnić pojęcie: racjonalne żywienia
- 2) Wymieniać zasady racjonalnego żywienia
- 3) Wyjaśnić znaczenie piramidy żywieniowej
- 4) Zastosować zasady racjonalnego żywienia podczas planowania jadłospisów
- 5) Zdefiniować pojęcie norm żywienia
- 6) Wskazać skutki błędów żywieniowych
- 7) Aktualizować wiedzę z zakresu żywienia dietetycznego

Wymagania na poszczególne oceny:

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie opanował wiadomości i umiejętności w zakresie określonym wymaganiami podstawy programowej; braki w wiadomościach i umiejętnościach uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy; nie jest w stanie rozwiązać zadań o niewielkim stopniu trudności

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który nie opanował części wiadomości i umiejętności określonych podstawą programową; rozwiązuje typowe zadania teoretyczne lub praktyczne o niewielkim stopniu trudności

Uczeń:

- wymienia zasady racjonalnego żywienia
- definiuje pojęcie żywności
- wymienia pojęcia związane z wartością energetyczną żywności
- wymienia składniki pożywienia
- charakteryzuje pojęcie wartości odżywczej i energetycznej produktów spożywczych
- wymienia podstawowe składniki pokarmowe
- wymienia części składowe układu pokarmowego
- wymienia witaminy i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka
- wymienia składniki mineralne i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka
- wymienia procesy technologiczne i wskazuje wybiórczo ich wpływ na wartość odżywczą
- wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych
- wymienia podstawowe pojęcia związane z żywieniem dietetycznym
- charakteryzuje pojęcie: choroby żywieniowo zależne
- wymienia zwyczaje i nawyki żywieniowe Polaków
- rozróżnia alternatywne sposoby żywienia

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który opanował wiadomości i umiejętności określone treściami programowymi na poziomie nie przekraczającym wymagań zawartych w podstawie programowej; rozwiązuje typowe zadania teoretyczne lub praktyczne o średnim stopniu trudności

Uczeń:

- rozróżnia składniki pokarmowe i ich rolę
- charakteryzuje białka, cukry i tłuszcze
- charakteryzuje zadania poszczególnych części układu trawiennego
- charakteryzuje enzymy trawienne
- rozróżnia witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach
- dokonuje podziału, charakteryzuje rolę i źródła składników mineralnych
- dokonuje podziału produktów spożywczych na grupy
- rozróżnia zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych i obróbki kulinarnej
- rozróżnia rodzaje diet
- rozróżnia choroby żywieniowo zależne
- określa wpływ sposobu żywienia na zdrowie

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który nie w pełni opanował wiadomości i umiejętności określonych treściami programowymi danej klasy, ale opanował je na poziomie przekraczającym wymagania zawarte w podstawie programowej; poprawnie stosuje wiadomości w praktyce; rozwiązuje samodzielnie typowe zadania teoretyczne lub praktyczne

Uczeń:

- wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka
- dokonuje bilansu energetycznego organizmu
- charakteryzuje składniki pokarmowe
- prezentuje budowę, podział, właściwości białek, cukrów i tłuszczu, zna ich rolę w organizmie i główne kierunki przemian
- charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów
- dokonuje podziału witamin, charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczu i w wodzie
- dokonuje podziału, składników mineralnych; makroelementy, mikroelementy
- charakteryzuje równowagę kwasowo-zasadową
- oblicza wartość odżywczą produktów spożywczych i potraw
- 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
- dokonuje podziału, charakteryzuje zastosowanie diet leczniczych
- charakteryzuje epidemiologię chorób żywieniowo zależnych
- charakteryzuje główne czynniki ryzyka związane z występowaniem chorób żywieniowo zależnych
- charakteryzuje trendy i zmiany w polskich zwyczajach żywieniowych w ostatnich latach

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który opanował pełny zakres wiadomości i umiejętności w zakresie określonym wymaganiami programowymi; sprawnie posługuje się zdobytymi wiadomościami; rozwiązuje samodzielnie problemy teoretyczne i praktyczne ujęte treściami programowymi; potrafi zastosować posiadaną wiedzę do rozwiązywania zadań i problemów w nowych sytuacjach

Uczeń:

- prezentuje podstawy ustawodawstwa w zakresie żywności i żywienia
- charakteryzuje składniki pokarmowe, zna wartość odżywczą, zna skutki nadmiaru i niedoboru, wymienia ich występowanie w żywności, podaje zalecenia dotyczące spożycia

- doskonale charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów
- opisuje wchłanianie i przemiany białka, tłuszczu, węglowodanów oraz procesy wydalania
- charakteryzuje gruczoły dokrewne i wydzielane oraz hormony
- 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
- charakteryzuje przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej
- charakteryzuje produkty spożywcze o właściwościach kwasotwórczych i zasadowotwórczych
- charakteryzuje wartość odżywczą poszczególnych grup produktów
- potrafi zastosować zamienność produktów spożywczych w grupie i między grupami
- 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 odżywczą
- opracowuje diety lecznicze
- ustala zależności pomiędzy żywieniem a chorobami żywieniowo zależnymi
- podejmuje działania profilaktyczne oraz działania lecznicze
- charakteryzuje diety alternatywne i ich wpływ na zdrowie
- opisuje rodzaje i charakterystykę diet wegetariańskich
- charakteryzuje popularne diety alternatywne – omawia zalety i wady

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który posiadał kompletną i spójną wiedzę w zakresie określonym wymaganiami programowymi; samodzielnie poszerza własną wiedzę i doskonali umiejętności; potrafi w sposób twórczy rozwiązywać różnorodne problemy z zakresu treści programowych; w pracy wykorzystuje wiedzę z różnych dziedzin nauki; osiąga sukcesy w konkursach i olimpiadach przedmiotowych kwalifikując się do finałów na szczeblu wojewódzkim/ regionalnym albo krajowym lub posiada inne porównywalne osiągnięcia