

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

### NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH

**Zawód: Technik żywienia i usług gastronomicznych**

**Przedmiot: Zasady żywienia człowieka / klasa I, II, III, IV, V /**

Ocena	Nazwa działu / wymagania na poszczególne oceny
	<b>I. Nauka o żywieniu człowieka -wiadomości wstępne</b>
Dopuszczający	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"><li>• Definiuje pojęcie głodu, choroby cywilizacyjnej,</li><li>• Wymienia instytucje zajmujące się problematyką żywieniową</li></ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnia pojęcie głodu i chorób cywilizacyjnych</li><li>• Wymienia nazwiska uczonych zajmujących się żywieniem</li><li>• Wie czym zajmują się instytucje zajmujące się problematyką żywieniową</li><li>• Zna niedobory pokarmowe</li><li>• Wymienia zasady racjonalnego żywienia</li></ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"><li>• Charakteryzuje niedobory pokarmowe</li><li>• Rozróżnia pojęcia głodu</li><li>• Zna uczonych zajmujących się żywieniem i główne ich osiągnięcia</li><li>• Omawia zasady racjonalnego żywienia</li></ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizuje niedobory pokarmowe</li><li>• Przewiduje skutki wadliwego odżywiania</li></ul>

Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dowodzi wpływ żywienia na zdrowie</li> <li>• Zna rys historyczny nauki o żywieniu</li> <li>• Charakteryzuje instytucje zajmujące się problematyką żywieniową</li> <li>• Ocenia dobór składników pokarmowych w komponowaniu potraw i napojów</li> <li>• Wyjaśnia zasady stosowania piramidy żywieniowej</li> </ul>
	<b>II. Składniki pokarmowe i ich rola w żywieniu</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia składniki pokarmowe</li> <li>• Podaje rolę podstawową składników pokarmowych</li> <li>• Wskazuje źródła składników pokarmowych</li> <li>• Definiuje rolę wody w organizmie człowieka</li> <li>• Wskazuje źródła wody</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje wpływ składników pokarmowych na organizm człowieka</li> <li>• Charakteryzuje składniki pokarmowe</li> <li>• Ilustruje skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych</li> <li>• Charakteryzuje węglowodany przyswajalne i nieprzyswajalne</li> <li>• Opisuje skutki nadmiaru i niedoboru wody</li> <li>• Wyjaśnia wpływ wody na zdrowie człowieka</li> <li>• Dokonuje podziału wód mineralnych</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasyfikuje składniki pokarmowe</li> <li>• Opisuje skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych</li> <li>• Wyjaśnia pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych</li> <li>• Wyjaśnia bilans wodny organizmu</li> <li>• Oblicza ilość płynów w całodziennej diecie</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia wpływ sposobu odżywiania na zdrowie</li> <li>• Określa czynniki wpływające na wartość odżywczą żywności</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowuje zestawy dań bogatych w składniki pokarmowe</li> <li>• Podaje ilości składników odżywczych w produktach</li> <li>• Wymienia aminokwasy egzo- i endogenne</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapisuje wzory chemiczne poszczególnych składników odżywczych</li> <li>• Przelicza retinol na karoten</li> <li>• Rozróżnia formy aktywne witamin</li> <li>• Opisuje wpływ różnych kwasów tłuszczowych na zdrowie człowieka</li> <li>• Omawia źródła NNKT</li> <li>• Opisuje skutki nadmiaru cholesterolu w żywieniu</li> <li>• Określa skutki braku równowagi kwasowo-zasadowej</li> <li>• Ocenia jakość wód mineralnych i podaje ich zastosowanie w żywieniu</li> <li>• Ocenia jakość wody pitnej na podstawie współczynników jakości</li> </ul>
	<b>III. Przemiany składników pokarmowych</b>
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia elementy układu pokarmowego</li> <li>• Podaje rolę układu pokarmowego</li> <li>• Zna pojęcie enzymów trawiennych</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna budowę układu pokarmowego</li> <li>• Opisuje trawienie wchłanianie i wydalanie</li> <li>• Rozróżnia enzymy trawienne</li> <li>• Wymienia hormony</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakteryzuje enzymy trawienne</li> <li>• Opisuje przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów</li> <li>• Wymienia gruczoły dokrewne i hormony</li> <li>• Charakteryzuje trawienie i wchłanianie poszczególnych składników odżywczych</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje działanie enzymów trawiennych i hormonów</li> <li>• Analizuje przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów</li> <li>• Omawia procesy przyswajania składników odżywczych w organizmie</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rysuje przekrój kosmka jelitowego</li> <li>• Wyjaśnia reakcje trawienne</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dowodzi wpływ gospodarki hormonalnej na zdrowie człowieka</li> </ul>
	<b>IV. Wartość odżywcza i kaloryczna produktów spożywczych</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia pojęcia wartości odżywczej i energetycznej pożywienia</li> <li>• Nazywa co to jest substancja bioaktywna i antyodżywcza</li> <li>• Wymienia substancje antyodżywcze</li> <li>• Dokonuje podziału produktów spożywczych na 12 grup</li> <li>• Podaje grupy produktów spożywczych</li> <li>• Rozpoznaje produkty żywnościowe z danej grupy</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblicza wartość odżywczą i energetyczną produktów spożywczych, potraw i posiłków</li> <li>• Określa wpływ substancji antyodżywczych na zdrowie</li> <li>• Wskazuje źródła substancji bioaktywnych i antyodżywczych</li> <li>• Opisuje zasady wzbogacania żywności</li> <li>• Opisuje pojęcie wartości odżywczej</li> <li>• Charakteryzuje wartość odżywczą w grupach produktów spożywczych</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblicza wartość odżywczą i energetyczną produktów spożywczych, potraw na podstawie danych ( np. tabele składu i wartości odżywczej, receptura )</li> <li>• Charakteryzuje substancje bioaktywne, antyodżywcze i dodatkowe</li> <li>• Wyjaśnia wpływ substancji dodatkowych, bioaktywnych i antyodżywczych na wartość odżywczą pożywienia</li> <li>• Ocenia żywność na podstawie informacji na opakowaniu</li> <li>• Dobiera warunki przechowywania żywności</li> <li>• Zna zasady zamiany produktów</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa przepisy znakowania żywności</li> <li>• Klasyfikuje żywność wg oznakowania na opakowaniu</li> <li>• Opracowuje oznakowania opakowań z zastosowaniem substancji dodatkowych</li> <li>• Ocenia konsekwencje zdrowotne niedoboru bądź nadmiaru składników odżywczych w diecie</li> <li>• Proponuje zamienność produktów</li> <li>• Wskazuje możliwość zamiany produktów w określonym jadłospisie</li> </ul>

Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenia żywność na podstawie informacji zamieszczonych na opakowaniu</li> <li>• Przewiduje skutki stosowania substancji dodatkowych, bioaktywnych i antyodżywczych na zdrowie człowieka</li> <li>• Stosuje zamienność produktów spożywczych w grupie i między grupami</li> <li>• Wyjaśnia wpływ odżywiania daną grupą na zdrowie człowieka</li> <li>• Opracowuje zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej</li> </ul>
	<b>V. Gospodarka energetyczna organizmu człowieka</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna pojęcie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii</li> <li>• Definiuje wartość energetyczną pożywienia</li> <li>• Określa rodzaje bilansu energetycznego</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia pojęcia podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii</li> <li>• Charakteryzuje bilans energetyczny człowieka</li> <li>• Wymienia równoważniki energetyczne pożywienia</li> <li>• Oblicza i interpretuje BMI</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje etapy metabolizmu</li> <li>• Porównuje rodzaje bilansu energetycznego i przewiduje skutki niewłaściwego bilansu</li> <li>• Stosuje równoważniki energetyczne i odczytuje wartość energetyczną z tabel</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblicza wartość energetyczną pożywienia</li> <li>• Podaje sposoby obniżenia wartości energetycznej pożywienia</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzasadnia stosowanie żywności niskokalorycznej</li> <li>• Proponuje potrawy niskokaloryczne</li> <li>• Omawia metody pomiaru PPM i CPM</li> <li>• Oblicza CPM na podstawie wzorów biorąc pod uwagę poziom aktywności fizycznej</li> </ul>

Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia wpływ odżywiania daną grupą na zdrowie człowieka</li> <li>• Opracowuje zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej</li> <li>• Określa czynniki wpływające na PPM</li> </ul>
	<b>VI. Żywność funkcjonalna, wzbogacana, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podaje definicje: żywność funkcjonalna, wzbogacana, suplementy, diety i środki specjalnego przeznaczenia</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia rolę żywności funkcjonalnej, wzbogacanej, suplementów oraz diety i środków specjalnego przeznaczenia</li> <li>• Charakteryzuje żywność wygodną i funkcjonalną</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przewiduje wpływ wzbogacania żywności na zdrowie człowieka</li> <li>• Wskazuje czynniki wpływające na przyswajalność składników pokarmowych</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasyfikuje żywność funkcjonalną i wzbogacaną wg oznakowania na opakowaniu</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenia żywność funkcjonalną i wzbogacaną na podstawie informacji na opakowaniu żywności</li> </ul>
	<b>VII. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna parametry przechowywania żywności</li> <li>• Wymienia zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania</li> <li>• Wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakteryzuje zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania i przechowywania</li> <li>• Określa wpływ procesów przetwarzania żywności na zawartość w niej poszczególnych składników odżywczych</li> <li>• Wyjaśnia wpływ warunków przechowywania żywności na wartość odżywczą</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje procesy zachodzące w żywności podczas obróbki wstępnej i cieplnej</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planuje proces technologiczny sporządzania potraw i napojów zgodni z zasadami bhp i ergonomii pracy</li> <li>• Rozróżnia metody obróbki wstępnej i właściwej surowców i półproduktów</li> <li>• Wskazuje zmiany zachodzące w żywności zachodzące podczas procesów obróbki</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dowodzi wpływ parametrów produkcji na zmiany zachodzące żywności podczas jej przetwarzania i przechowywania</li> <li>• Wyjaśnia wpływ warunków przechowywania żywności na wartość odżywczą</li> <li>• Wskazuje zmiany zachodzące w surowcach i półproduktach podczas poszczególnych procesów obróbki</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przewiduje skutki nieprzestrzegania parametrów procesów technologicznych</li> <li>• Wyjaśnia wpływ warunków przechowywania żywności na wartość odżywczą</li> <li>• Wskazuje zmiany zachodzące w surowcach i półproduktach podczas poszczególnych procesów obróbki</li> </ul>
<b>VIII. Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe</b>	
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definiuje pojęcie normy żywieniowej i racji pokarmowej</li> <li>• Charakteryzuje piramidę żywieniową</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia pojęcia normy żywieniowej i racji pokarmowej</li> <li>• Uzasadnia cel stosowania norm żywieniowych i racji pokarmowych</li> <li>• Odczytuje schemat piramidy żywieniowej</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokonuje podziału ludności na grupy</li> <li>• Klasyfikuje normy żywieniowe</li> <li>• Porównuje racje pokarmowe</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblicza procentowy udział energii z białek, tłuszczów i węglowodanów</li> <li>• Podaje wysokość normy żywieniowej dla danej grupy ludności</li> <li>• Stosuje zasady opracowania zalecanych racji pokarmowych</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dowodzi cel stosowania normy żywieniowej</li> <li>• Proponuje właściwe rozplanowanie posiłków w ciągu dnia pod względem wartości energetycznej</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korzysta z programów komputerowych do ustalania norm żywienia dla poszczególnych grup ludności</li> </ul>
	<b>IX. Zasady żywienia ludności</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia rodzaje posiłków</li> <li>• Zna pojęcie jadłospisu</li> <li>• Zestawia potrawy i napoje w posiłki</li> <li>• Korzysta z tabel wartości odżywczej</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokonuje podziału ludności na grupy</li> <li>• Charakteryzuje posiłki</li> <li>• Określa prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia</li> <li>• Ocenia wartość odżywczą jadłospisów</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia pojęcie racjonalne żywienia</li> <li>• Charakteryzuje rolę posiłków</li> <li>• Wymienia zasady racjonalnego żywienia</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna zasady układania jadłospisu</li> <li>• Oblicza wartość odżywczą produktów i posiłków</li> <li>• Dokonuje oceny jakościowej i ilościowej jadłospisów</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzasadnia sposób zamiany produktów w jadłospisie</li> <li>• Wskazuje błędy ocenianego jadłospisu i proponuje działania naprawcze</li> <li>• Uzasadnia znaczenie poszczególnych posiłków</li> <li>• Ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania</li> </ul>
	<b>X. Podstawy żywienia dietetycznego i żywienie w profilaktyce chorób</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie co to jest dieta</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa pojęcia żywienia dietetycznego</li> <li>• Wymienia diety lecznicze</li> <li>• Zna techniki kulinarne dozwolone w żywieniu dietetycznym</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzasadnia cel stosowania wybranych technik kulinarnych</li> <li>• Wymienia produkty dozwolone i zabronione w danej diecie</li> <li>• Potrafi scharakteryzować podstawowe rodzaje diet</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proponuje jadłospisy zgodnie z zaleceniami danej diety</li> <li>• Charakteryzuje zastosowanie diety</li> <li>• Dobiera produkty stosowane w żywieniu dietetycznym</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenia jadłospisy zgodnie z wymogami dla danej diety</li> <li>• Przewiduje skutki nieprawidłowego stosowania diety</li> <li>• Określa produkty dozwolone i zabronione w dietach</li> <li>• Określa metody i techniki sporządzania potraw dietetycznych</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proponuje rodzaj diety dla danej jednostki chorobowej</li> <li>• Przewodzi w grupie układającej jadłospisy</li> <li>• Planuje diety w różnych jednostkach chorobowych</li> </ul>
	<b>XI. Zwyczaje żywieniowe a alternatywne sposoby żywienia</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podaje definicję wegetarianizmu</li> <li>• Wymienia nawyki żywieniowe Polaków</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia pojęcia alternatywne sposób żywienia i wegetarianizm</li> <li>• Opisuje dietę wegetariańską</li> <li>• Zna skutki niewłaściwych nawyków żywieniowych</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasyfikuje diety wegetariańskie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakteryzuje różne odmiany diet wegetariańskich</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podaje skutki stosowania alternatywnego sposobu żywienia</li> <li>• Wyjaśnia zasady profilaktyki przed zagrożeniami żywieniowymi</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porównuje i ocenia alternatywne diety</li> <li>• Planuje jadłospis w diecie wegetariańskiej</li> <li>• Uzasadnia wady i zalety diet alternatywnych</li> </ul>
<b>XII. Zatrucia pokarmowe i choroby pasożytnicze</b>	
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definiuje pojęcie higiena i zatrucie pokarmowe</li> <li>• Wie co to jest GHP, GMP i HACCP</li> <li>• Określa objawy zatruc pokarmowych</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnia pojęcie intoksykacji, toksykoinfekcji</li> <li>• Zna skutki braku higieny w produkcji</li> <li>• Wie co to jest zatrucie pokarmowe</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje zatrucia pokarmowe i choroby pasożytnicze</li> <li>• Wyjaśnia pojęcia i charakteryzuje GHP, GMP i HACCP i ISO</li> <li>• Uzasadnia stosowanie dobrej praktyki higienicznej w zakładzie</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizuje skutki braku higieny w procesie produkcji</li> <li>• Przewiduje możliwość zatruc pokarmowych</li> <li>• Proponuje zasady dobrej praktyki higienicznej i produkcyjnej</li> <li>• Opisuje rolę edukacji prozdrowotnej</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektuje zakład z uwzględnieniem HACCP, GHP i GMP</li> <li>• Wskazuje korzyści z wdrożenia systemu HACCP i ISO</li> <li>• Przygotowuje własny program edukacji prozdrowotnej dla swojej rodziny</li> </ul>

	<b>XIII. Higiena w placówkach żywienia</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa pojęcie higieny osobistej</li> <li>• Wymienia czynniki higienicznego trybu życia</li> <li>• Dobiera środki ochrony osobistej</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa wymagania dotyczące higieny osobistej</li> <li>• Określa zakres badań wstępnych</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa schorzenia wykluczające zatrudnienie przy produkcji żywności</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia systemy zapewniające dobrą jakość żywności</li> <li>• Określa skutki nieprzestrzegania zasad higieny produkcji żywności</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa akty prawne dotyczące higieny osobistej pracowników i ich wymagań zdrowotnych</li> <li>• Określa instytucje uprawnione do kontroli stanu BHP w zakładzie pracy</li> </ul>
	<b>XIV. Promocja zdrowia w Polsce</b>
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa znaczenie zdrowia w życiu człowieka i w gospodarce państwa</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia koncepcję i główne założenia Narodowego Programu Zdrowia</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia różne programy skierowane na poprawę zdrowia w UE i na świecie</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa ochronę zdrowia w różnych krajach</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omawia różne programy skierowane na poprawę zdrowia w UE i na świecie</li> </ul>

	<b>XV. Osiągnięcia w dziedzinie żywności i żywienia</b>
Dopuszczający	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa pojęcie żywności modyfikowanej genetycznie GMO</li> </ul>
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia żywność GMO</li> </ul>
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa wady i zalety żywności GMO</li> </ul>
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa substancje antyodżywcze, zanieczyszczenia i dopuszczalne dodatki do żywności</li> </ul>
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Określa najnowsze badania związane z żywnością GMO</li> </ul>