

ZASADY ŻYWIENIA kwalifikacja T.15

Zawód: Technik żywienia i usług gastronomicznych

Przedmiotowy system oceniania

Temat jednostki lekcyjnej	Poziom wymagań				
	Poziom podstawowy		Poziom ponadpodstawowy		
	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
<p>Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego. Poziom wykraczający to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.</p>					
Składniki pokarmowe w racjonalnym żywieniu					
Uczeń:					
Znaczenie nauki o żywieniu	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy problemów żywieniowych Polski i świata 	<ul style="list-style-type: none"> prezentuje w sposób ogólny problemy żywieniowe Polski i świata 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje organizacje zajmujące się problemami wyżywienia ludności 	<ul style="list-style-type: none"> prezentuje podstawy ustawodawstwa w zakresie żywności i żywienia 	
Gospodarka energetyczna organizmu człowieka	<ul style="list-style-type: none"> podaje definicję podstawowej przemiany materii oraz całkowitej przemiany materii 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela podstawową i całkowitą przemianę materii potrafi obliczyć PPM i CPM 	<ul style="list-style-type: none"> wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka dokonyuje bilansu energetycznego organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> w sposób doskonały stosuje metody obliczania podstawowej i całkowitej przemiany materii wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka dokonyuje bilansu energetycznego organizmu dla wybranych przykładów, zna jego rodzaje i skutki zdrowotne 	
Pojęcie głodu pokarmowego	<ul style="list-style-type: none"> określa, czym jest głód pokarmowy 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wskazać przyczyny głodu pokarmowego i jego objawy 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia fazy powstawania głodu pokarmowego i je charakteryzuje 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje konsekwencje głodu pokarmowego 	
Podstawowe składniki pokarmowe i ich rola	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe składniki pokarmowe 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela składniki pokarmowe i ich rolę charakteryzuje białka, cukry i tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje składniki pokarmowe prezentuje budowę, podział, właściwości białek, cukrów i tłuszczów zna ich rolę w organizmie i główne kierunki przemian 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje składniki pokarmowe charakteryzuje białka zna wartość odżywczą zna skutki nadmiaru i niedoboru wymienia ich występowanie w żywności podaje zalecenia dotyczące spożycia 	
Przemiany składników pokarmowych	<ul style="list-style-type: none"> wymienia części składowe układu pokarmowego 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje zadania poszczególnych części układu trawiennego charakteryzuje enzymy trawienne 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów 	<ul style="list-style-type: none"> doskonale charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów opisuje wchłanianie i przemianę białka, tłuszczu, węglowodanów oraz procesy wydalania charakteryzuje gruczoły dokrewne i wydzielane oraz hormony 	
Witaminy i ich rola w organizmie człowieka	<ul style="list-style-type: none"> wymienia witaminy i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje podziału witamin charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczu charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> wymienia składniki mineralne i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje podziału, charakteryzuje rolę i źródła składników mineralnych 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje podziału, składników mineralnych: makroelementy, mikroelementy charakteryzuje równowagę kwasowo-zasadową 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej charakteryzuje produkty spożywcze o właściwościach kwasotwórczych i zasadowotwórczych 	
Gospodarka wodna organizmu człowieka	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe funkcje, jakie pełni woda w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje funkcje wody w organizmie i zapotrzebowanie organizmu na wodę 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje bilansu wody przedstawia skutki niedoboru i nadmiaru wody w organizmie podaje źródła wody 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> wymienia składniki pożywienia 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela substancje bioaktywne podaje ich występowanie przedstawia ich rolę w organizmie 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje substancje antyodżywcze dokonyuje ich podziału przedstawia występowanie i ich rolę w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje substancje dodatkowe dodawane do żywności 	

Temat jednostki lekcyjnej	Poziom wymagań				
	Poziom podstawowy		Poziom ponadpodstawowy		
	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego.
Poziom wykraczający to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.

Wartość energetyczna pożywienia	<ul style="list-style-type: none"> wymienia pojęcia związane z wartością energetyczną żywności 	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnia czynniki decydujące o wartości energetycznej żywności 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje produkty, potrawy i posiłki pod względem ich wartości energetycznej 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje żywność o obniżonej wartości energetycznej
---------------------------------	---	---	--	---

Zasady układania jadłospisów

Uczeń:

Wartość odżywcza produktów spożywczych	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych 	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje podziału produktów spożywczych na grupy 	<ul style="list-style-type: none"> oblicza wartość odżywczą produktów spożywczych i potraw 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje wartość odżywczą poszczególnych grup produktów potrafi zastosować zamienność produktów spożywczych w grupie i między grupami
Żywność funkcjonalna, wzbogacona, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia	<ul style="list-style-type: none"> wymienia pojęcia suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi scharakteryzować żywność funkcjonalną i jej rolę w żywieniu człowieka rozróżnia, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje rolę żywności wzbogaconej i jej rolę w żywieniu człowieka charakteryzuje suplementy diety charakteryzuje środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego 	<ul style="list-style-type: none"> doskonale posługuje się wiedzą z zakresu żywności funkcjonalnej i jej roli w żywieniu człowieka charakteryzuje żywność wzbogaconą potrafi wskazać zastosowanie żywności funkcjonalnej dla różnych grup społecznych i wiekowych
Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą	<ul style="list-style-type: none"> wymienia procesy technologiczne i wskazuje wybiórczo ich wpływ na wartość odżywczą 	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnia zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych i obróbki kulinarnej 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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

Bazy danych, tabele, programy komputerowe oraz znakowanie żywności	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe nazwy programów, elementy oznakowań 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi posługiwać się tabelami składu i wartości odżywczej żywności i bazami danych 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 rozróżnia i wykorzystuje w praktyce znakowanie żywności
--	---	--	--	---

Trendy żywieniowe (33 godziny)

Uczeń:

Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe	<ul style="list-style-type: none"> potrafi określić, co to są normy żywienia 	<ul style="list-style-type: none"> zna strukturę norm żywienia i zasady ich opracowywania 	<ul style="list-style-type: none"> zna normy żywienia dla wybranych grup ludności potrafi korzystać z norm w praktyce 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> wymienia rolę i charakteryzuje poszczególne posiłki 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje zasady układania jadłospisów 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia zasady żywienia różnych grup ludności zna i wykorzystuje zalecenia dotyczące przygotowywania posiłków w obiektach żywienia zbiorowego 	<ul style="list-style-type: none"> 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

Temat jednostki lekcyjnej	Poziom wymagań				
	Poziom podstawowy		Poziom ponadpodstawowy		
	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
	Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego. Poziom wykraczający to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.				
Podstawy żywienia dietetycznego	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe pojęcia związane z żywnością dietetyczną 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela rodzaje diet 	<ul style="list-style-type: none"> dokonywa podziału, charakteryzuje zastosowanie diet leczniczych 	<ul style="list-style-type: none"> opracowuje diety lecznicze 	
Żywność w profilaktyce chorób żywieniowo zależnych	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje pojęcie: choroby żywieniowo zależne 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela choroby żywieniowo zależne 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje epidemiologię chorób żywieniowo zależnych charakteryzuje główne czynniki ryzyka związane z występowaniem chorób żywieniowo zależnych 	<ul style="list-style-type: none"> ustala zależności pomiędzy żywnością a chorobami żywieniowo zależnymi podjmuje działania profilaktyczne oraz działania lecznicze 	
Zwyczaje żywieniowe a alternatywne sposoby żywienia	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zwyczaje i nawyki żywieniowe Polaków 	<ul style="list-style-type: none"> określa wpływ sposobu żywienia na zdrowie 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje trendy i zmiany w polskich zwyczajach żywieniowych w ostatnich latach 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje diety alternatywne i ich wpływ na zdrowie opisuje rodzaje i charakterystykę diet wegetariańskich charakteryzuje popularne diety alternatywne – omawia zalety i wady 	
Żywnościowa promocja zdrowia w Polsce	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy promocji zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje koncepcję i główne założenia Narodowego Programu Zdrowia (NPZ) 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje programy i projekty krajowe oraz międzynarodowe skierowane na poprawę zdrowia publicznego w Polsce i Unii Europejskiej 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia i opisuje instytucje i organy zajmujące się propagowaniem zdrowego stylu życia 	
Metody oceny jadłospisów	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy oceny jadłospisów 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela dobre i złe zestawione jadłospisy 	<ul style="list-style-type: none"> dobiera odpowiednie metody i ocenia jakość ułożonych jadłospisów 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na nieprawidłowości w ułożonych jadłospisach, uzasadnia swoje opinie 	