

## Wymagania na poszczególne oceny

Przedmiot: **Zasady żywienia**

Szkoła: **Technikum / BSIS**

Zawód: **Technik żywienia i Usług Gastronomicznych / Kucharz**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- zdobył wiedzę i umiejętności wykraczające poza program nauczania przyjęty przez nauczyciela w danej klasie,
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia, biegle 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 biegle 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	Poziom wymagań podstawowy		Poziom wymagań ponadpodstawowy	
	A (dopuszczający)	B (dostateczny)	C (dobry)	D (bardzo dobry)
	Uczeń powinien			
II. Składniki odżywcze i ich znaczenie dla organizmu	- wymienić składniki pokarmowe - wymienić funkcje składników odżywczych	- definiować pojęcia: składniki pokarmowe, balastowe i antyodżywcze oraz	- definiować i podać przykłady składników pokarmowych, odżywczych i	- wykazywać różnice pomiędzy składnikami pokarmowymi, odżywczymi i

<p>człowieka</p>	<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 zasadotwórcze</li> </ul>	<p>substancje dodatkowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>antyodżywczych</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 mineralnych i witamin</li> <li>- ocenia przyczyny zachwiania równowagi kwasowo - zasadowej w organizmie</li> </ul>	<p>antyodżywczymi</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 nadmiaru lub niedoboru</li> <li>- porównywać surowce i produkty pod względem zawartości</li> </ul>
------------------	--	---	---	--

				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
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
V. Gospodarka energetyczna organizmu	- definiować pojęcia metabolizm, katabolizm, anabolizm - definiować pojęcia: podstawowa i ponadpodstawowa oraz całkowita przemiana	- 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 - analizować przyczyny i

	materii, bilans energetyczny			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
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
VIII. Normy żywienia i wyżywienia	- definiować i wymienić normy żywienia - definiować i wymienić normy wyżywienia - wymienić zastosowanie norm żywienia	- wymienić czynniki wpływające na zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe - posługiwać się normami żywienia - korzystać z norm wyżywienia	- klasyfikować normy żywienia - klasyfikować normy wyżywienia	- analizować normy żywienia - określać zalecane normy żywienia dla własnego organizmu na wybrane składniki oraz zapotrzebowanie na energię - analizować normy wyżywienia
IX. Zasady układania i ocena jadłospisów	- definiować pojęcia: racjonalne żywienie, jadłospis - wymienić rodzaje i	- wymienić zasady układania jadłospisów - wymienić metody oceny jadłospisów	- charakteryzować zasady układania jadłospisów - wyjaśnić udział poszczególnych posiłków	- planować jadłospisy na określone okoliczności - ocenić jadłospisy pod względem ilościowym i

	identyfikuje poszczególne posiłki		w pokryciu całodziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu	jakościowym - ocenić jadłospis metodą punktową
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>

opracowała: Agnieszka Szwamberg