

## Wymagania edukacyjne – Zasady żywienia

Opracowano na podstawie programu nauczania dla kwalifikacji HGT.12. – Przygotowanie i wydawanie dań.

### I. Nauka o żywieniu człowieka – wiadomości wstępne

#### 1. Podział żywności ze względu na pochodzenie, trwałość i wartość odżywczą

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Z pomocą nauczyciela definiuje pojęcie żywności i wymienia zasady racjonalnego żywienia.	Wymienia podstawowe składniki odżywcze i potrafi pogrupować żywność według zawartości składników.	Rozróżnia grupy żywności i określa ich wartość odżywczą i energetyczną.	Wyjaśnia zasady stosowania piramid żywieniowej i ocenia dobór składników w potrawach.	Samodzielnie analizuje dobór produktów pod względem wartości odżywczej i komponuje racjonalne posiłki.

### II. Składniki pokarmowe i ich rola

#### 1. Charakterystyka i właściwości białek, tłuszczów i węglowodanów

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Wymienia białka, tłuszcze i węglowodany oraz podaje ich podstawowe funkcje.	Charakteryzuje białka, tłuszcze i węglowodany pod względem ich roli w organizmie.	Wyjaśnia pojęcie wartości odżywczej białek i skutki niedoboru składników.	Analizuje rolę i źródła składników odżywczych oraz skutki nadmiaru i niedoboru.	Ocena jadłospisy pod kątem zawartości składników odżywczych i proponuje ich korektę.

### II. Składniki pokarmowe i ich rola

#### 2. Charakterystyka kwasów tłuszczowych. Rola i źródła NNKT i cholesterolu

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
-------------------	-----------------	-----------	------------------	--------------

Wymienia rodzaje kwasów tłuszczowych i podstawowe źródła cholesterolu.	Wyjaśnia rolę NNKT i cholesterolu w organizmie człowieka.	Charakteryzuje kwasy tłuszczowe i ich wpływ na zdrowie człowieka.	Porównuje źródła NNKT i interpretuje znaczenie cholesterolu w żywieniu.	Analizuje wpływ tłuszczów w diecie na funkcjonowanie organizmu i proponuje rozwiązania prozdrowotne.
--	---	---	---	--

## II. Składniki pokarmowe i ich rola

### 3. Charakterystyka witamin rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Wymienia podstawowe witaminy i określa ich funkcje.	Scharakteryzuje witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach.	Wskazuje źródła witamin oraz skutki ich niedoboru i nadmiaru.	Analizuje znaczenie witamin w diecie i określa zapotrzebowanie organizmu.	Ocenia jadłospisy pod kątem zawartości witamin i modyfikuje je zgodnie z potrzebami.

## II. Składniki pokarmowe i ich rola

### 4. Składniki mineralne

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Wymienia podstawowe składniki mineralne i ich funkcje.	Opisuje rolę i znaczenie składników mineralnych w żywieniu.	Wskazuje źródła makro- i mikroelementów.	Analizuje zapotrzebowanie organizmu na składniki mineralne.	Ocenia dietę pod kątem zawartości składników mineralnych i proponuje jej korektę.

## III. Wartość odżywcza produktów spożywczych

### 1. Podział produktów spożywczych na grupy

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
-------------------	-----------------	-----------	------------------	--------------

Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych.	Charakteryzuje wartość odżywczą wybranych grup produktów.	Porównuje wartość odżywczą grup produktów spożywczych.	Stosuje zasadę zamienności produktów w grupie i między grupami.	Planuje jadłospisy z wykorzystaniem zamienników produktów.
--	---	--	---	--

#### **IV. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą**

##### **1. Zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych**

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Wymienia podstawowe procesy technologiczne.	Określa wpływ procesów na składniki odżywcze.	Opisuje sposoby przeciwdziałania stratom składników odżywczych.	Analizuje wpływ obróbki technologicznej na wartość odżywczą.	Proponuje rozwiązania technologiczne ograniczające straty składników odżywczych.

#### **V. Podstawy dietetyki**

##### **1. Dieta podstawowa i lecznicze**

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Wymienia rodzaje diet stosowanych w lecznictwie.	Charakteryzuje dietę podstawową, łatwostrawną i cukrzycową.	Planuje proste jadłospisy w diecie podstawowej.	Opracowuje diety w zależności od potrzeb pacjentów.	Samodzielnie opracowuje diety z uwzględnieniem wymienników produktów i zasad racjonalnego żywienia.

#### **VI. Zwyczaje żywieniowe i alternatywne sposoby żywienia**

##### **1. Zwyczaje żywieniowe w Polsce i na świecie**

Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Wymienia przykłady	Opisuje różnice	Charakteryzuje wpływ religii i	Analizuje wpływ	Porównuje sposoby

zwyczajów żywnościowych w Polsce.	kulturowe w sposobach żywienia.	tradycji na kulturę żywnościową.	zwyczajów żywnościowych na zdrowie.	żywności różnych narodów i ocenia ich wpływ na kondycję zdrowotną.
---	--	--	---	--