

TECHNIK ŻYWIENIA I USŁUG GASTRONOMICZNYCH
SYMBOL ZAWODU 343404

WYMAGANIA EDUKACYJNE
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH

ZASADY ŻYWIENIA KLASA II i III

<i>Ocena dział</i>	<i>Dopuszczający</i>	<i>Dostateczny</i>	<i>Dobry</i>	<i>Bardzo dobry</i>	<i>Celujący</i>
1. Znaczenie nauki o żywieniu.	Wymienia najważniejsze zadania i cele nauki o żywieniu	Przedstawia zakres nauki o żywieniu. Wymienia najważniejsze fakty z historii nauki o żywieniu.	Wyjaśnia zadania, cele, zakres nauki o żywieniu. Wymienia nazwiska naukowców zajmujących się nauką o żywieniu. Wymienia organizacje międzynarodowe zajmujące się problemami żywienia ludzi.	Przedstawia dokładnie historię nauki o żywieniu, problemy żywieniowe świata i Polski, wkład poszczególnych naukowców w rozwój nauki o żywieniu, zakres działalności poszczególnych organizacji międzynarodowych	Interesuje się i przedstawia najnowsze osiągnięcia nauki o żywieniu. Wypowiada się na temat aktualnej sytuacji żywieniowej w Polsce i na świecie
2. Gospodarka energetyczna organizmu.	Wymienia podstawowe potrzeby energetyczne człowieka. Wyjaśnia pojęcia: PPM, CPM, Przedstawia skutki naruszenia bilansu energetycznego.	Wymienia czynniki wpływające na wysokość PPM. Oblicza PPM, CPM Wyjaśnia pojęcie bilansu energetycznego i jego rodzaje.. Ogólnie przedstawia zasady określania wartości energetycznej produktów, potraw i posiłków.	Oblicza bilans energetyczny, interpretuje wyniki. Wyjaśnia czynniki wpływające na PPM Określa rodzaje aktywności fizycznej Przedstawia zasady oznaczania wartości energetycznej przy zastosowaniu „bomby kalorymetrycznej”. Interpretuje równoważniki fizyczne i fizjologiczne. Oblicza wartość energetyczną różnymi metodami. Interpretuje zależność wartości energetycznej od składu chemicznego produktów.	Przedstawia regulację bilansu energetycznego. Określa ogólnie wydatki energetyczne dla różnych czynności Na podstawie składu chemicznego określa wartość energetyczną. Ocenia wartość energetyczną zestawów potraw i posiłków .	Określa wydatki energetyczne dla różnych czynności Przedstawić wielkość sddp dla białka, tłuszczu i węglowodanów Wyjaśnia adaptację organizmu do niedożywienia i przeżywienia. Na bieżąco uzupełnia wiedzę o literaturę fachową, interpretuje doniesienia przedstawione w mediach. Ocenia wartość energetyczną w oparciu o rodzaj procesu technologicznego żywności przetworzonej przemysłowo
3. Pojęcie głodu pokarmowego.	Określa czym jest głód pokarmowy.	Wskazuje objawy głodu pokarmowego oraz jego przyczyny.	Wymienia fazy powstawania i je charakteryzuje.	Opisuje konsekwencje głodu pokarmowego.	Analizuje pojęcie głodu pokarmowego.
4. Podstawowe składniki pokarmowe i ich rola.	Wymienia składniki odżywcze, przedstawia ich główną funkcję Wymienia węglowodany przyswajalne, i nieprzyswajalne Przedstawia ich najważniejszą rolę w organizmie człowieka. Wymienia główne źródła węglowodanów dla organizmu człowieka.	Wymienia składniki pokarmowe Przedstawia podziały węglowodanów ich rolę w organizmie człowieka, zapotrzebowanie organizmu na węglowodany przyswajalne i błonnik. Wymienia szerszy asortyment produktów spożywczych będących ich źródłem.	Charakteryzuje składniki pokarmowe Wymienia pierwiastki wchodzące w skład węglowodanów Przedstawia budowę chemiczną węglowodanów,. Wyjaśnia rolę węglowodanów w organizmie. Wycyzła zawartość węglowodany przyswajalnych i błonnika w posiłkach. Wskazuje rolę węglowodanów przyswajalnych i błonnika w ochronie zdrowia.	Interpretuje wartość odżywczą produktu pod względem zawartości węglowodanów przyswajalnych i błonnika Przedstawia szczegółowo skutki niedoborów i nadmiarów węglowodanów przyswajalnych i błonnika.	Pisze wzory chemiczne węglowodanów. Ocenia całodienne żywienie. Przedstawia wiadomości poszerzone o literaturę fachową. Interpretuje informacje żywieniowe produktów. Ocenia reklamy produktów spożywczych zawierające węglowodany przyswajalne i błonnik.

	Wymienia podziały lipidów. Przedstawia ich najważniejszą rolę w organizmie człowieka. Wymienia główne źródła dla organizmu człowieka.	Przedstawia podział lipidów ich rolę w organizmie człowieka, zapotrzebowanie organizmu na tłuszczowce. Wymienia podział produktów ze względu na zawartość tłuszczu. spożywczych będących ich źródłem.	Wymienia pierwiastki wchodzące w skład lipidów. Przedstawia budowę chemiczną lipidów. Wyjaśnia rolę tłuszczów i NNKT w organizmie. Wylicza zawartość tłuszczów i NNKT w posiłkach. Wskazuje rolę lipidów w ochronie zdrowia.	Interpretuje wartość odżywczą produktu pod względem zawartości lipidów Przedstawia szczegółowo skutki niedoborów i nadmiarów tłuszczów i NNKT.	Pisze wzory chemiczne tłuszczów i NNKT. Ocenia całodienne żywienia. Przedstawia wiadomości poszerzone o literaturę fachową. Interpretuje informacje żywieniowe produktów. Ocenia reklamy produktów spożywczych.
	Wymienia najważniejsze białka w produktach spożywczych. Wyjaśnia różnicę między białkiem pełnowartościowym i niepełnowartościowym. Przedstawia ich najważniejszą rolę w organizmie człowieka. Wymienia główne źródła białka dla organizmu człowieka.	Przedstawia podziały białek, aminokwasów i ich rolę w organizmie człowieka. Podaje zapotrzebowanie organizmu na białko. Wymienia szerszy asortyment produktów spożywczych będących ich źródłem.	Wymienia pierwiastki wchodzące w skład białka. Przedstawia budowę chemiczną aminokwasów wyjaśnia budowę białka komplementarnego. Wyjaśnia rolę białka w organizmie. Wylicza zawartość białka w posiłkach. Wskazuje rolę białka w ochronie zdrowia.	Przedstawia podziały aminokwasów. Dokonuje analizy produktów pod względem wartości odżywczej i zawartości białka. Przedstawia szczegółowo skutki niedoborów i nadmiarów białka w organizmie.	Pisze wzory chemiczne aminokwasów. Przedstawia proces biosyntezy białka. Ocenia całodienne żywienia. Przedstawia wiadomości poszerzone o literaturę fachową. Interpretuje informacje żywieniowe produktów. Ocenia reklamy produktów spożywczych zawierające białko.
5. Przemiany składników pokarmowych.	Przedstawia budowę układu pokarmowego. Zna funkcję poszczególnych elementów układu pokarmowego.	Charakteryzuje zadania poszczególnych części układu pokarmowego. Zna enzymy trawienne.	Charakteryzuje proces trawienia białek tłuszczów i węglowodanów.	Opisuje wchłanianie białek, tłuszczów i węglowodanów. Opisuje proces przyswajania i wydalania składników pokarmowych.	Dokładnie opisuje procesy wchłaniania i wydalania wszystkich składników pokarmowych z uwzględnieniem enzymów i hormonów.
6. Witaminy i ich rola w organizmie.	Wymienia witaminy. Przedstawia ich najważniejszą rolę w organizmie człowieka. Wymienia główne źródła witamin dla organizmu człowieka	Przedstawia podziały witamin ich rolę w organizmie człowieka, zapotrzebowanie organizmu na ważniejsze witaminy. Wymienia szerszy asortyment produktów spożywczych będących źródłem witamin	Wyjaśnia rolę poszczególnych witamin. Wylicza zawartość poszczególnych witamin w posiłkach. Wskazuje rolę witamin w ochronie zdrowia.	Interpretuje wartość odżywczą produktu pod względem zawartości poszczególnych witamin odżywczych. Przedstawia szczegółowo skutki niedoborów i nadmiarów witamin	Ocenia całodienne żywienia. Przedstawia wiadomości poszerzone o literaturę fachową. Interpretuje informacje żywieniowe produktów. Ocenia skutki reklam produktów spożywczych i niektórych środków farmaceutycznych zawierających witaminy
7. Składniki mineralne jako składniki pożywienia.	Wymienia składniki mineralne. Przedstawia ich najważniejszą rolę w organizmie człowieka. Wymienia główne źródła składników mineralnych dla organizmu człowieka Wymienia produkty kwaso- i zasadowe	Przedstawia podziały składników mineralnych ich najważniejszą rolę w organizmie człowieka, zapotrzebowanie organizmu na ważniejsze składniki mineralne. Wymienia szerszy asortyment produktów spożywczych będących źródłem składników mineralnych. charakteryzuje produkty kwaso- i zasadowe	Wyjaśnia rolę poszczególnych składników mineralnych. Wylicza zawartość poszczególnych składników w posiłkach. Wskazuje rolę składników w ochronie zdrowia. Uzasadnia podział produktów kwaso- i zasadowych. Wymienia czynniki wywołujące zmiany pH w organizmie	Pisze wzory chemiczne składników mineralnych. Interpretuje wartość odżywczą produktu pod względem zawartości poszczególnych składników mineralnych. Przedstawia szczegółowo skutki niedoborów i nadmiarów składników mineralnych. przedstawia skutki zachwiania równowagi kwasowo-zasadowej	Ocenia całodienne żywienia. Przedstawia wiadomości poszerzone o literaturę fachową. Interpretuje informacje żywieniowe produktów. Ocenia skutki reklam produktów spożywczych i niektórych środków farmaceutycznych. wyjaśnia działanie mechanizmów regulujących równowagę kwasowo-zasadową. wyjaśnia istotę schorzeń powstałych na tle zachwiania równowagi kwasowo-zasadowej
8. Gospodarka wodna organizmu.	Wymienia rolę wody w organizmie człowieka.	Przedstawia zawartość wody w organizmie, skutki niedoborów i nadmiarów, zapotrzebowanie organizmu, cechy wody pitnej.	Wyjaśnia rolę wody w organizmie, skutki niedoborów i nadmiarów. Przedstawia zawartość wody w organizmie w zależności od wieku, płci i budowy. Wyjaśnia znaczenie bilansu wodnego.	Przedstawia przestrzenie wodne w organizmie. Wyjaśnia gospodarkę wodną organizmu.	Wyjaśnia rolę czynników wpływających na gospodarkę wodną. Ocenia jakość wód i napojów dostępnych na rynku

<p>9. Inne składniki pożywienia.</p>	<p>Wymienia składniki bioaktywne, antyodżywcze, dodatkowe.</p>	<p>Charakteryzuje składniki bioaktywne, antyodżywcze, dodatkowe.</p>	<p>Przedstawia znaczenie składniki bioaktywne, antyodżywcze, dodatkowe.</p>	<p>Zna sposoby oznaczania składników bioaktywnych, antyodżywczych, dodatkowych.</p>	<p>Wymienia sposoby powstawania składników bioaktywnych, antyodżywczych, dodatkowych.</p>
<p>10. Wartość energetyczna pożywienia</p>	<p>Przy pomocy tabel oblicza wartość energetyczną potraw, posiłków. Potrafi posługiwać się tabelami wartości odżywczej.</p>	<p>Ogólnie przedstawia zasady określania wartości energetycznej produktów, potraw i posiłków. Przedstawia fizjologiczne równoważniki energetyczne Atwatera, posługuje się nimi przy obliczaniu wartości energetycznej</p>	<p>Oblicza bilans energetyczny, interpretuje wyniki. Wyjaśnia czynniki wpływające na PPM Określa rodzaje aktywności fizycznej Przedstawia zasady oznaczania wartości energetycznej przy zastosowaniu „bomby kalorymetrycznej”. Interpretuje równoważniki fizyczne i fizjologiczne. Oblicza wartość energetyczną różnymi metodami. Interpretuje zależność wartości energetycznej od składu chemicznego produktów.</p>	<p>Przedstawia regulacje bilansu energetycznego. Określa ogólnie wydatki energetyczne dla różnych czynności Na podstawie składu chemicznego określa wartość energetyczną. Ocenia wartość energetyczną zestawów potraw i posiłków .</p>	<p>Określa wydatki energetyczne dla różnych czynności Przedstawić wielkość sddp dla białka, tłuszczu i węglowodanów Wyjaśnia adaptację organizmu do niedożywienia i przeżywienia. Na bieżąco uzupełnia wiedzę o literaturę fachową, interpretuje doniesienia przedstawione w mediach. Ocenia wartość energetyczną w oparciu o rodzaj procesu technologicznego żywności przetworzonej przemysłowo</p>
<p>11. Wartość odżywcza produktów spożywczych</p>	<p>Przedstawia podział i wymienia produkty w grupach.</p>	<p>Wymienia podstawowe składniki odżywcze w grupach produktów. Rozumie możliwości zamiany produktów.</p>	<p>Potrafi dokonać analizy poszczególnych grup produktów. Stosuje tabelę zamienności produktów</p>	<p>Przedstawia wartość odżywczą poszczególnych produktów</p>	<p>Przedstawia wartość odżywczą szerokiej grupy produktów i potraw</p>
<p>12. Żywność funkcjonalna i wzbogacona.</p>	<p>Wymienia suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia</p>	<p>Potrafi scharakteryzować żywność funkcjonalną i jej rola w żywieniu człowieka. – rozróżnia, suplementy diety i środki Specjalnego przeznaczenia</p>	<p>Charakteryzuje rolę żywności wzbogaconej i jej rolę w żywieniu człowieka. – charakteryzuje suplementy diety. – charakteryzuje środki spożywcze specjalnego przeznaczenia.</p>	<p>Doskonale posługuje się wiadomościami z zakresu żywienia funkcjonalnego i jej roli w żywieniu.</p>	<p>Zapoznanie z żywnością funkcjonalną Analiza suplementów diety i środków specjalnego przeznaczenia</p>
<p>13. Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą pożywienia</p>	<p>Wymienia procesy technologiczne i wskazuje wybiórczo ich wpływ na wartość odżywczą</p>	<p>Rozróżnia zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych. i obróbki kulinarnej.</p>	<p>Charakteryzuje zmiany barwy zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych. – prezentuje wpływ obróbki technologicznej na substancje antyodżywcze. – charakteryzuje zmiany wartości składników odżywczych podczas przetwarzania</p>	<p>Zna wpływ procesów przetwarzania żywności na składniki odżywcze. Charakteryzuje substancje szkodliwe powstające w czasie procesu technologicznego. Określa warunki przechowywania produktów spożywczych.</p>	<p>Analiza zmian zachodzących w żywności pod wpływem procesów technologicznych i obróbki kulinarnej. – Analiza wpływu obróbki technologicznej na wartość odżywczą.</p>

<p>14. Baza danych, tabele, programy komputerowe oraz znakowanie żywności</p>	<p>Wymienia podstawowe nazwy programów, elementy oznakowań</p>	<p>Potrafi posługiwać się tabelami składu i wartości odżywczej żywności i bazami danych</p>	<p>Wykorzystuje tabele składu i wartości odżywczej żywności i ich praktyczne wykorzystanie – wykorzystuje w praktyce programy komputerowe prze-znaczone do obliczania wartości odżywczej żywności, posiłków i jadłospisów oraz oceny sposobu żywienia.</p>	<p>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 wiadomości</p>	<p>Zapoznanie z bazami danych o składzie i wartości odżywczej żywności i zasady ich tworzenia. – Analiza tabel składu i wartości odżywczej żywności i ich praktyczne wykorzystanie. – Poznanie praktycznego znaczenia i wykorzystania Tabel składu i wartości odżywczej żywności i baz danych. – Użycie programów komputerowych przeznaczonych do obliczeń.</p>
<p>15. Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe.</p>	<p>Przedstawia podział i wymienia produkty w grupach. Wymienia rodzaje norm żywieniowych. Przedstawia podział ludności na grupy</p>	<p>Wymienia podstawowe składniki odżywcze w grupach produktów. Rozumie możliwości zamiany produktów. Rozróżnia normy żywieniowe. Wymienia podstawowe normy na energię i składniki odżywcze kcal, białko, węglowodany, tłuszcze, Ca, P, Fe, wit. C, B1, B2, A</p>	<p>Potrafi dokonać analizy poszczególnych grup produktów. Stosuje tabelę zamienności produktów. Posługuje się normami, potrafi je zastosować. Przedstawia normy na składniki odżywcze (Mg, Na, Cl, K, J. F wit. PP, B6, B12, D, E, K</p>	<p>Przedstawia wartość odżywczą poszczególnych produktów Zna wszystkie obowiązujące normy żywieniowe. Przedstawia normy na pozostałe składniki odżywcze. Wymienia różnice norm w Polsce i Unii Europejskiej</p>	<p>Przedstawia wartość odżywczą szerokiej grupy produktów i potraw Przedstawia zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze w zależności od wieku, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego</p>
<p>16. Zasady żywienia ludności.</p>	<p>Przedstawia strukturę i częstotliwość podawania posiłków. Wymienia ogólne zasady układania jadłospisów. Ogólnie przedstawia zasady żywienia poszczególnych grup</p>	<p>Wymienia zasady układania jadłospisów. przedstawia zasady żywienia poszczególnych grup ludności.</p>	<p>Przedstawia procentowy rozkład posiłków. Potrafi zaplanować jadłospisy dla poszczególnych grup ludności.</p>	<p>Przedstawia specyfikę żywienia różnych grup. Planuje poprawnie żywienie dla poszczególnych grup i grup mieszanych. Dokonuje oceny jadłospisów. Potrafi dokonać korekty</p>	<p>Planuje i ocenia jadłospisy z uwzględnieniem bardzo szerokiego asortymentu potraw, zwyczajów żywieniowych, sezonowości, poziomów ekonomicznych.</p>
<p>17. Podstawy żywienia dietetycznego.</p>	<p>Wymienia zadania i cele żywienia dietetycznego. Wymienia produkty i techniki dozwolone i zabronione w żywieniu dietetycznym</p>	<p>Omawia znaczenie, zadania i cele żywienia dietetycznego. Przedstawia podział i charakterystykę poszczególnych diet.</p>	<p>Przedstawia zalecenia dietetyczne. Planuje wyżywienie w poszczególnych rodzajach diet.</p>	<p>Omawia charakterystykę schorzeń. Planuje wyżywienie w poszczególnych jednostkach chorobowych.</p>	<p>Przedstawia przyczyny powstania poszczególnych schorzeń. Planuje wyżywienie z uwzględnieniem stanu chorego, nawyków żywieniowych, z wykorzystaniem szerokiego asortymentu potraw. Dokonuje oceny jadłospisów.</p>
<p>18. Żywność w profilaktyce chorób żywienie zależnych.</p>	<p>Wymienia czynniki wpływające na spożycie pokarmu (produkty jadalne i niejadalne, posty, posiłki odświeżone, kuchnie narodowe i regionalne) Wskazuje dobre i złe zwyczaje żywieniowe Wymienia cechy diety wegetariańskiej</p>	<p>Ogólnie charakteryzuje czynniki wpływające na spożycie pokarmu (produkty jadalne i niejadalne, posty, posiłki odświeżone, kuchnie narodowe i regionalne) Przedstawia skutki złych przyzwyczajeń żywieniowych. Wymienia i charakteryzuje wegetarianizm wymienia wady i zalety diety</p>	<p>Szczegółowo charakteryzuje czynniki wpływające na spożycie pokarmu (produkty jadalne i niejadalne, posty, posiłki odświeżone, kuchnie narodowe i regionalne) Wymienia przyczyny powstawania schorzeń wywołanych wadliwym żywieniem Wymienia i charakteryzuje wegetarianizm i jego odmiany, dokonuje oceny żywieniowej diety, wymienia wady i zalety</p>	<p>Przedstawia przykłady czynników wpływających na spożycie pokarmu (produkty jadalne i niejadalne, posty, posiłki odświeżone, kuchnie narodowe i regionalne) Wskazuje produkty i potrawy, które spożywane w dużej ilości i często przyczyniają się do powstania chorób spowodowanych wadliwym żywieniem, dokonuje oceny żywieniowej diety wegetariańskiej, wymienia skutki zdrowotne stosowania jej, Przedstawia inne diety alternatywne,</p>	<p>Wskazuje asortyment produktów i strukturę ich spożycia w swojej rodzinie dawniej i obecnie. Potrafi wskazać w jaki sposób należy wyrabiać prawidłowe nawyki żywieniowe Przedstawia inne diety alternatywne, dokonuje ich oceny żywieniowej</p>

<p>19. Zwyczaje żywieniowe a alternatywne sposoby żywienia.</p>	<p>Wymienia zwyczaje i nawyki żywieniowe</p>	<p>Określa wpływ sposobu żywienia na zdrowie.</p>	<p>Charakteryzuje trendy i zmiany w polskich zwyczajach żywieniowych w ostatnich latach.</p>	<p>Charakteryzuje diety alternatywne i ich wpływ na zdrowie. Opisuje rodzaje i charakterystyka diet wegetariańskich. Charakteryzuje popularne diety alternatyw.</p>	<p>Analiza zwyczajów i nawyków żywieniów Analiza wpływu sposobu żywienia na zdrowie Poznanie diet alternatywnych i ich wpływ</p>
<p>20. Żywieniowa promocja zdrowia.</p>	<p>Wymienia elementy promocji zdrowia.</p>	<p>Charakteryzuje koncepcję i główne założenia Narodowego Programu Zdrowia</p>	<p>Charakteryzuje programy i projekty krajowe i międzynarodowe skierowane na poprawę zdrowia publicznego w Polsce i Unii Europejskiej.</p>	<p>Wymienia i opisuje instytucje i organy zajmujące się propagowaniem zdrowego sposobu życia.</p>	<p>Analiza programów i projektów krajowych i międzynarodowych skierowanych na poprawę zdrowia publicznego w Polsce i Unii Europejskiej. Opis instytucji i organów zajmujące się propagowaniem zdrowego trybu życia.</p>
<p>21. Higiena procesu produkcji i zapobiegania chorobom.</p>	<p>Wymienia źródła zakażeń w żywności zbiorowej. Wymienia rodzaje zatruc pokarmowych.</p>	<p>Określa warunki sprzyjające rozwojowi drobnoustrojów chorobotwórczych. Przedstawia skutki zatruc pokarmowych.</p>	<p>Ogólnie charakteryzuje objawy zatruc pokarmowych. Wskazuje właściwe zachowania higieniczne przy produkcji i przechowywaniu surowców oraz potraw. Określa zakres odpowiedzialności zakładu gastronomicznego.</p>	<p>Szczegółowo charakteryzuje objawy poszczególnych zatruc pokarmowych. Wskazuje właściwe postępowanie w przypadku wystąpienia zatrucia pokarmowego.</p>	<p>Wskazuje właściwe postępowanie w przypadku wystąpienia zbiorowego zatrucia pokarmowego.</p>