

WYMAGANIA EDUKACYJNE
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I
ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH

Zawód: **technik hotelarstwa**

Przedmiot: Podstawy żywienia

Klasa 3.

Ocena	Nazwa działu / wymagania
Zasady racjonalnego żywienia	
Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definiuje pojęcie głodu, choroby cywilizacyjnej, • Podaje rolę podstawową składników pokarmowych • Definiuje rolę wody w organizmie człowieka • Nazywa co to jest substancja bioaktywna i antyodżywcza • Wymienia substancje antyodżywcze • Podaje rolę układu pokarmowego • Zna pojęcie enzymów trawiennych • Definiuje wartość energetyczną pożywienia • Podaje grupy produktów spożywczych • Rozpoznaje produkty żywnościowe z danej grupy • Wymienia posiłki • Zna pojęcie jadłospisu • Wie co to jest dieta • Wymienia diety lecznicze • Zna techniki kulinarne dozwolone w żywieniu dietetycznym • Podaje definicję wegetarianizmu • Wymienia nawyki żywieniowe Polaków •
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnia pojęcie głodu i chorób cywilizacyjnych • Zna niedobory pokarmowe • Charakteryzuje składniki pokarmowe • Ilustruje skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych • Opisuje skutki nadmiaru i niedoboru wody • Wyjaśnia wpływ wody na zdrowie człowieka • Określa wpływ substancji antyodżywczych na zdrowie • Opisuje zasady wzbogacania żywności • Zna budowę układu pokarmowego • Opisuje trawienie wchłanianie i wydalanie • Rozróżnia enzymy trawienne • Wymienia równoważniki energetyczne pożywienia • Opisuje pojęcie wartości odżywczej • Charakteryzuje wartość odżywczą w grupach produktów spożywczych • Charakteryzuje posiłki • Opisuje dietę wegetariańską

	<ul style="list-style-type: none"> • Zna skutki niewłaściwych nawyków żywieniowych
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Charakteryzuje niedobory pokarmowe • Rozróżnia pojęcia głodu • Klasyfikuje składniki pokarmowe • Wyjaśnia pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych • Wyjaśnia bilans wodny organizmu • Wyjaśnia wpływ substancji dodatkowych, bioaktywnych i antyodżywczych na wartość odżywczą pożywienia • Stosuje równoważniki energetyczne i odczytuje wartość energetyczną z tabel • Ocenia żywność na podstawie informacji na opakowaniu • Zna zasady zamiany produktów • Zna rolę posiłków • Wymienia zasady racjonalnego żywienia • Proponuje jadłospisy zgodnie z zaleceniami danej diety • Charakteryzuje różne odmiany diet wegetariańskich
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Przewiduje skutki wadliwego odżywiania • Opracowuje zestawy dań bogatych w składniki pokarmowe • Wymienia aminokwasy egzo i endogenne • Klasyfikuje żywność wg oznakowań na opakowaniu • Oblicza wartość energetyczną pożywienia • Podaje sposoby obniżenia wartości energetycznej pożywienia • Proponuje zamienność produktów • Zna zasady układania jadłospisu • Oblicza wartość odżywczą produktów i posiłków • Dokonuje oceny jadłospisów • Ocenia jadłospisy zgodnie z wymogami dla danej diety • Przewiduje skutki nieprawidłowego stosowania diety • Wyjaśnia zasady profilaktyki przed zagrożeniami żywieniowymi
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> • Dowodzi wpływ żywienia na zdrowie • Charakteryzuje instytucje zajmujące się problematyką żywieniową • Ocenia żywność na podstawie informacji zamieszczonych na opakowaniu • Przewiduje skutki stosowania substancji dodatkowych, bioaktywnych i antyodżywczych na zdrowie człowieka • Uzasadnia stosowanie żywności niskokalorycznej • Proponuje potrawy niskokaloryczne • Wyjaśnia wpływ odżywiania daną grupą na zdrowie człowieka • Opracowuje zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej • Uzasadnia sposób zamiany produktów w jadłospisie • Wskazuje błędy ocenianego jadłospisu i proponuje działania naprawcze • Planuje jadłospis w diecie wegetariańskiej

Metody i techniki sporządzania śniadań

Dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zna parametry przechowywania żywności• Wymienia zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania• Definiuje pojęcie normy żywieniowej i racji pokarmowej• Definiuje pojęcie higiena i zatrucie pokarmowe• Wymienia rodzaje śniadań
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none">• Charakteryzuje zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania i przechowywania• Wyjaśnia pojęcia normy żywieniowej i racji pokarmowej• Uzasadnia cel stosowania norm żywieniowych i racji pokarmowych• Wyjaśnia pojęcie intoksykacji, toksykoinfekcji• Zna skutki braku higieny w produkcji• Wie co to jest zatrucie pokarmowe• Zna podstawowe techniki sporządzania śniadań
Dobry	<ul style="list-style-type: none">• Opisuje procesy zachodzące w żywności podczas obróbki wstępnej i cieplnej• Klasyfikuje normy żywieniowe• Porównuje racje pokarmowe• Opisuje zatrucia pokarmowe i choroby pasożytnicze• Uzasadnia stosowanie dobrej praktyki higienicznej w zakładzie• Planuje śniadania zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none">• Dowodzi wpływ parametrów produkcji na zmiany zachodzące w żywności podczas jej przetwarzania i przechowywania• Oblicza procentowy udział energii z białek, tłuszczów i węglowodanów• Podaje wysokość normy żywieniowej dla danej grupy ludności• Analizuje skutki braku higieny w procesie produkcji• Przewiduje możliwość zatruc pokarmowych• Proponuje zasady dobrej praktyki higienicznej i produkcyjnej• Opisuje rolę edukacji prozdrowotnej• Dokonuje oceny jakościowej śniadań
Celujący	<ul style="list-style-type: none">• Przewiduje skutki nieprzestrzegania parametrów procesów technologicznych• Dowodzi cel stosowania normy żywieniowej• Proponuje właściwe rozplanowanie posiłków w ciągu dnia pod względem wartości energetycznej• Wskazuje korzyści z wdrożenia systemu HACCP i ISO• Kieruje grupą planującą zestawy śniadaniowe