

Rozkład materiału z kryteriami oceniania z przedmiotu **Zasady żywienia**
 Nazwa zawodu KUCHARZ oraz TECHNIK ŻYWIENIA i USŁUG GASTRONOMICZNYCH
 Symbol cyfrowy zawodu 512001 oraz 343404

Jednostka Tematyczna	Poziom wymagań				
	konieczny dopuszczający	podstawowy dostateczny	rozszerzający dobry	dopelniający bar- dzo dobry	wykraczający celujący
	Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego. Poziom wykraczający to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.				
Składniki pokarmowe w racjonalnym żywieniu					
Znaczenie nauki o żywieniu	– wymienia elementy problemów żywieniowych Polski i świata	– prezentuje w sposób ogólny problemy żywieniowe Polski i świata.	– charakteryzuje organizacje zajmujące się problemami żywienia ludności.	– prezentuje podstawy ustawodawstwa w zakresie żywności i żywienia	
Gospodarka energetyczna organizmu człowieka	– podaje definicję podstawowej przemiany materii oraz całkowitej przemiany materii	– rozróżnia podstawową i całkowitą przemianę materii. – potrafi obliczyć PPM i CPM	– wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka. – dokonuje bilansu energetycznego organizmu,	– w sposób doskonały stosuje metody obliczania podstawowej i całkowitej przemiany – wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka. – dokonuje bilansu energetycznego organizmu dla wybranych przykładów, zna jego rodzaje i skutki zdrowotne	
Pojęcie głodu pokarmowego	– określa czym jest głód pokarmowy	– potrafi wskazać przyczyny głodu pokarmowego i jego objawy	– wymienia fazy powstawania głodu i je charakteryzuje	– opisuje konsekwencje głodu pokarmowego	
Podstawowe składniki pokarmowe i ich rola	– wymienia podstawowe składniki pokarmowe	– rozróżnia składniki pokarmowe i ich rolę. –charakteryzuje białka, cukry i tłuszcze	– charakteryzuje składniki pokarmowe – prezentuje budowę, podział, właściwości białek, cukrów i tłuszczu – zna rolę w organizmie i główne kierunki przemian	– charakteryzuje składniki pokarmowe – charakteryzuje białka – zna wartość odżywczą – zna skutki nadmiaru i niedoboru. – wymienia występowanie w żywności – podaje zalecenia dotyczące spożycia	
Przemiany składników pokarmowych	– wymienia części składowe układu pokarmowego	– charakteryzuje zadania poszczególnych części układu trawiennego – charakteryzuje enzymy trawienne	– charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów.	– doskonale charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów. – opisuje wchłanianie, przemiany białka, tłuszczu, węglowodanów oraz procesy wydalania. – charakteryzuje gruczoły dokrewne i wydzielane oraz hormony	
Witaminy i ich rola w organizmie człowieka	– wymienia witaminy i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka	– rozróżnia witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach	– dokonuje podziału witamin – charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczu. – charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w wodzie.	– 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	– wymienia składniki mineralne i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka	– dokonuje podziału, – charakteryzuje rolę i źródła składników mineralnych.	– dokonuje podziału, składników mineralnych. Makroelementy. Mikroelementy. – charakteryzuje równowagę kwasowo–zasadową.	– charakteryzuje przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo–zasadowej. – charakteryzuje produkty spożywcze o właściwościach kwasotwórczych i zasadotwórczych	
Gospodarka wodna organizmu człowieka	– wymienia podstawowe funkcje jakie pełni woda w organizmie człowieka	– charakteryzuje funkcje wody w organizmie i zapotrzebowanie organizmu na wodę.	– dokonuje bilansu wody, – przedstawia skutki niedoboru i nadmiaru – podaje źródła wody.	– 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	– wymienia składniki pożywienia	– rozróżnia substancje bioaktywne – podaje ich występowanie – przedstawia ich rolę w organizmie	– charakteryzuje substancje antyodżywcze, – dokonuje podziału, – przedstawia występowanie i ich rolę w organizmie człowieka.	– charakteryzuje substancje dodatkowe dodawane do żywności	
Wartość energetyczna pożywienia	– wymienia pojęcia związane z wartością energetyczną żywności.	– rozróżnia czynniki decydujące o wartości energetycznej żywności.	– charakteryzuje produkty, potrawy i posiłki pod względem ich wartości energetycznej	– charakteryzuje żywność o obniżonej wartości energetycznej	