

**Przedmiotowy system oceniania**

**Technikum Żywnienia i Gospodarstwa Domowego  
Podstawy żywienia człowieka**

Lp.	Dział	Umiejętności i wiadomości na ocenę			
		dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry
1.	Zakres i znaczenie nauki o żywieniu człowieka	Definiuje pojęcie: nauka o żywieniu racjonalne żywienie	Przedstawia zakres i rolę nauki o żywieniu, wymienia nazwiska uczonych mający znaczący wpływ na rozwój nauki o żywieniu	Wyjaśnia wkład uczonych w rozwój nauki o żywieniu	Wyjaśnia rolę nauki o żywieniu we współczesnym świecie
2.	Charakterystyka, źródła i znaczenie składników pokarmowych dla organizmu człowieka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia składniki pokarmowe występujące w pożywieniu;</li> <li>- definiuje składniki pokarmowe;</li> <li>- dokonuje podziału składników pokarmowych ze względu na rolę, jaką pełnią w organizmie;</li> <li>- wskazuje produkty kwasotwórcze i zasadowotwórcze;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określa skład chemiczny organizmu dorosłego człowieka;</li> <li>- przedstawia kryteria dokonuje podziału poszczególnych składników pokarmowych;</li> <li>- opisuje funkcje węglowodanów, tłuszczów, białek, witamin i składników mineralnych;</li> <li>- określa zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe;</li> <li>- przedstawia bilans wody w organizmie człowieka;</li> <li>- określa wartość biologiczną białka;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna metody określania wartości biologicznej białka;</li> <li>- wyjaśnia, na czym polega wzajemne uzupełnianie się białek w pożywieniu;</li> <li>- określa skutki nadmiaru i niedoboru poszczególnych składników pokarmowych;</li> <li>- analizuje czynniki utrudniające przyswajanie składników pokarmowych</li> <li>- określa znaczenie równowagi kwasowo-zasadowej dla organizmu człowieka;</li> <li>- analizuje wpływ składników nieodżywczych na wartość pożywienia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje wyniki metod oceny wartości biologicznej białka;</li> <li>- planuje potrawy i posiłki z uwzględnieniem wzajemnego uzupełniania się białek z uwzględnieniem równowagi kwasowo-zasadowej;</li> <li>- dokonuje analizy dziennego jadłospisu pod kątem udziału energii z poszczególnych składników pokarmowych;</li> <li>- określa przyczyny, skutki, zapobieganie odwodnienia organizmu;</li> <li>- analizuje tabele składu chemicznego wartości odżywczych;</li> </ul>

<p><b>3.</b></p>	<p><b>Przemiany składników pokarmowych</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia odcinki przewodu pokarmowego opisuje budowę układu pokarmowego;</li> <li>- wyjaśnia pojęcie: trawienie, wchłanianie, wydalanie;</li> <li>- wie, do jakich związków chemicznych trawione są poszczególne składniki pokarmowe;</li> <li>- definiuje pojęcie podstawowej i całkowitej przemiany materii;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia enzymy biorące udział w trawieniu składników pokarmowych;</li> <li>- wymienia hormony biorące udział w przemianie składników pokarmowych;</li> <li>- wie, jakie procesy zachodzą w poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego;</li> <li>- opisuje proces wydalania;</li> <li>- omawia czynniki wpływające na podstawowej przemiany materii;</li> <li>- wymienia wydatki energetyczne wchodzące w skład całkowitej przemiany materii;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje cechy charakterystyczne enzymów trawiennych;</li> <li>- określa rolę wątroby i trzustki w trawieniu pokarmów;</li> <li>- analizuje przebieg trawienia składników pokarmowych poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego;</li> <li>- opisuje proces wydalania;</li> <li>- omawia czynniki wpływające na podstawową przemianę materii;</li> <li>- oblicza własną ppm;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje przemiany składników pokarmowych organizmie;</li> <li>- analizuje własne dobowe wydatki energetyczne;</li> </ul>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna pożywienia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia składniki energetyczne pożywienia;</li> <li>- wymienia wartości równoważników Atwatera;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia sposoby określania wartości energetycznej produktów potraw;</li> <li>- stosuje równoważniki Atwatera do obliczania wartości energetycznej produktów potraw;</li> <li>- wymienia możliwe przypadki bilansu energetycznego;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oblicza bilans energetyczny;</li> <li>- ocenia zmianę masy ciała przy zastosowaniu diety o określonej wartości energetycznej;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- różnicuje produkty pod względem wartości energetycznej;</li> <li>- analizuje i ocenia wartość energetyczną posiłków;</li> </ul>

5.	<b>Wartość odżywcza produktów spożywczych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wie co to jest wartość odżywcza produktów spożywczych;</li> <li>- wymienia grupy produktów spożywczych;</li> <li>- wymienia produkty w obrębie grupy;</li> </ul>	<p>Wymienia czynniki wpływające na wartość odżywczą produktu spożywczego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocenia wartość każdej grupy produktów;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ocenia wartość odżywczą produktów obrębie grup;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- porównuje wartość odżywczą produktów obrębie poszczególnych grup;</li> <li>- wyodrębnia produkty o najwyższej wartości odżywczej;</li> </ul>
6.	<b>Normy i ich zastosowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje pojęcie: norma żywieniowa racja pokarmowa;</li> <li>- wymienia rodzaje norm żywieniowych;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje poszczególne rodzaje norm żywieniowych;</li> <li>- określa normy żywienia na składniki pokarmowe i produkty spożywcze;</li> <li>- przedstawia zasady zamiany produktów spożywczych;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje produkty spożywcze o zbliżonej wartości odżywczej w obrębie jednej i wielu grup;</li> <li>- umie dokonać zamiany produktu spożywczego uzasadnia wybór;</li> <li>- ocenia skutki niedoborów pokarmowych;</li> <li>- wskazuje możliwości zapobiegania niedoborom pokarmowym;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oblicza średnią rację pokarmową;</li> <li>- analizuje możliwości realizacji wybranej racji pokarmowej z wykorzystaniem dowolnych artykułów spożywczych;</li> <li>- ocenia stopień realizacji wybranej racji pokarmowej;</li> </ul>
7.	<b>Zasady układania i oceny jadłospisów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określa pojęci: jadłospis positek;</li> <li>- określa rozkład posiłków w ciągu dnia;</li> <li>- ogólnie charakteryzuje poszczególne posiłki;</li> <li>- wymienia sposoby oceny jadłospisów;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia zasady układania jadłospisów;</li> <li>- charakteryzuje metody oceny jadłospisów;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- układa jadłospisy z zastosowaniem poznanych zasad;</li> <li>- ocenia wybrane jadłospisy metodą ilościową i jakościową;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje błędy w ocenianych jadłospisach;</li> <li>- dokonuje korekt w nieprawidłowo zaplanowanych jadłospisach;</li> </ul>

8.	<b>Żywienie rodziny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna w stopniu ogólnym potrzeby żywieniowe poszczególnych grup żywieniowych;</li> <li>- wymienia sposoby żywienia niemowląt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje zasady żywienia poszczególnych grup żywieniowych;</li> <li>- porównuje skład chemiczny mleka kobiecego krowiego;</li> <li>- zna ogólne zalecenia przy sporządzaniu podstawowych posiłków dla określonej grupy;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia zalety karmienia naturalnego niemowląt;</li> <li>- układa jadłospisy dla poszczególnych grup żywieniowych;</li> <li>- określa skutki nieprawidłowego żywienia poszczególnych grup żywieniowych;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje zmiany w składzie chemicznym mleka modyfikowanego;</li> <li>- uzasadnia dobór produktów spożywczych i technik sporządzania potraw dla poszczególnych grup żywieniowych;</li> <li>- ocenia przykładowe posiłki dla rodziny wielopokoleniowej;</li> </ul>
9.	<b>Planowanie żywienia różnych grup ludności w placówkach żywienia zbiorowego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna pojęcie: zakład żywienia otwarty zakład żywienia zamknięty;</li> <li>- wie co to są posiłki profilaktyczne i regeneracyjne;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady planowania posiłków w stołówkach zakładowych;</li> <li>- przedstawia układ menu;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje obiady dla dorosłych w zakładach pracy w zależności od rodzaju wykonywanej pracy;</li> <li>- planuje posiłki profilaktyczne i regeneracyjne;</li> <li>- układa kartę menu;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia dobór potraw w posiłkach planowanych w żywieniu dorosłych w placówkach żywienia zbiorowego;</li> </ul>