

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych  
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych zajęć  
edukacyjnych w kształceniu zawodowym dla przedmiotu:**

**Planowanie żywienia w klasie 4 technikum żywienia i usług gastronomicznych**

**Dział: Podstawowe składniki pokarmowe - białko**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. Wymienić podstawowe składniki pokarmowe.
2. poprawnie podzielić składniki pokarmowe na 3 główne grupy.
3. podać definicję białka.
4. Odróżnia białka proste od białek złożonych.
5. Wymienia kilka ról białka w organizmie człowieka.
6. Wskazuje kilka różnic pomiędzy białkiem zwierzęcym a białkiem roślinnym.
7. Wymienia kilka skutków niedoboru białka w organizmie.
8. Wymienia kilka skutków nadmiaru białka w organizmie.
9. Wskazuje główne grupy produktów, w których znajduje się białko.

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. Potrafi wymienić podstawowe składniki pokarmowe.
2. Wymienia 3 podstawowe role pożywienia dla organizmu.
3. Potrafi poprawnie podzielić składniki pokarmowe na 3 główne grupy.
4. Potrafi podać definicję białka.
5. Odróżnia białka proste od białek złożonych.
6. potrafi podać kilka przykładów białek prostych i białek złożonych.
7. Wymienia kilka ról białka w organizmie człowieka.
8. Wskazuje kilka różnic pomiędzy białkiem zwierzęcym a białkiem roślinnym.
9. Wymienia kilka skutków niedoboru białka w organizmie.
10. Wymienia kilka skutków nadmiaru białka w organizmie.
11. Wskazuje główne grupy produktów, w których znajduje się białko.

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. Potrafi wymienić podstawowe składniki pokarmowe.
2. Wymienia 3 podstawowe role pożywienia dla organizmu.
3. Definiuje pojęcia: Składniki egzogenne, Składniki endogenne.
4. Potrafi poprawnie podzielić składniki pokarmowe na 3 główne grupy.
5. Potrafi podać definicję białka.
6. Potrafi podać nazwę wiązania charakterystycznego dla białek.
7. Odróżnia białka proste od białek złożonych.
8. potrafi podać kilka przykładów białek prostych i białek złożonych.
9. Wymienia kilka ról białka w organizmie człowieka.
10. Wymienia białka wysokowartościowe.
11. Wskazuje kilka różnic pomiędzy białkiem zwierzęcym a białkiem roślinnym.
12. Wymienia kilka skutków niedoboru białka w organizmie.
13. Wymienia kilka skutków nadmiaru białka w organizmie.
14. Wskazuje główne grupy produktów, w których znajduje się białko.

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. Potrafi wymienić podstawowe składniki pokarmowe.
2. Wymienia 3 podstawowe role pożywienia dla organizmu.
3. Definiuje pojęcia: Składniki egzogenne, Składniki endogenne.
4. Potrafi poprawnie podzielić składniki pokarmowe na 3 główne grupy.
5. Potrafi podać definicję białka.
6. Potrafi podać nazwę wiązania charakterystycznego dla białek.
7. Odróżnia białka proste od białek złożonych.
8. potrafi podać przykłady białek prostych i białek złożonych.
9. Wymienia większość ról białka w organizmie człowieka.
10. Podaje definicję wartości odżywczej białka.
11. Wymienia białka wysokowartościowe.
12. Podaje definicje i rozwinięcie skrótu NPU( Współczynnik wykorzystania białka)
13. Wskazuje większość różnic pomiędzy białkiem zwierzęcym a białkiem roślinnym.
14. Wymienia skutki niedoboru białka w organizmie.
15. Wymienia skutki nadmiaru białka w organizmie.
16. Wskazuje główne grupy żywności, w których znajduje się białko.

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. Potrafi wymienić podstawowe składniki pokarmowe.
2. Wymienia podstawowe role pożywienia dla organizmu.
3. Definiuje pojęcia: Składniki egzogenne, Składniki endogenne.
4. Potrafi poprawnie podzielić składniki pokarmowe na 3 główne grupy.
5. Potrafi podać definicję białka.
6. Potrafi podać nazwę i wzór chemiczny wiązania charakterystycznego dla białek.
7. Odróżnia białka proste od białek złożonych.
8. potrafi podać przykłady białek prostych i białek złożonych.
9. Wymienia wszystkie role białka w organizmie człowieka.
10. Podaje definicję wartości odżywczej białka.
11. Wymienia białka wysoko wartościowe.
12. Podaje definicje i rozwinięcie skrótu NPU( Współczynnik wykorzystania białka)
13. Wskazuje wszystkie różnice pomiędzy białkiem zwierzęcym a białkiem roślinnym.
14. Wymienia skutki niedoboru białka w organizmie.
15. Wymienia skutki nadmiaru białka w organizmie.
16. Wskazuje główne grupy produktów i ich procentowy udział, w których znajduje się białko.

## **Dział: Podstawowe składniki pokarmowe – tłuszcze**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. Potrafi rozróżnić termin tłuszcze od terminu tłuszcze.
2. Podaje podział na lipidy, proste i lipidy złożone.
3. Dzieli tłuszcze ze względu na źródła ich pochodzenia oraz wymienia przykłady.
4. Podaje definicje kwasów tłuszczowych.
5. Potrafi podać podział kwasów tłuszczowych i wskazać ich różnicę..
6. Potrafi krótko scharakteryzować znaczenie tłuszczu i kwasów tłuszczowych w żywieniu.
7. Wskazuje podstawowe grupy produktów, w których występują tłuszcze i kwasy tłuszczowe.
8. Definiuje pojęcie cholesterolu
9. Wymienia kilka funkcji cholesterolu w organizmie.

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. Potrafi rozróżnić termin tłuszcz od terminu tłuszcze.
2. Podaje podział na lipidy, proste i lipidy złożone.
3. Dzieli tłuszcze ze względu na źródła ich pochodzenia oraz wymienia przykłady.
4. Podaje definicje kwasów tłuszczowych.
5. Potrafi podać podział kwasów tłuszczowych i wskazać ich różnicę..
6. Potrafi scharakteryzować znaczenie tłuszczu i kwasów tłuszczowych w żywieniu.
7. Potrafi krótko określić, w jaki sposób tłuszcze są metabolizowane przez organizm człowieka i w jaki sposób organizm je wykorzystuje
8. Wskazuje podstawowe grupy produktów, w których występują tłuszcze i kwasy tłuszczowe.
9. Potrafi zdefiniować kwasy Omega 3 i Omega 6 oraz wskazać różnice pomiędzy nimi
10. Potrafi wskazać grupy produktów, w których znajdują się kwasy Omega 3 i Omega 6.
11. Definiuje pojęcie cholesterolu
12. Wymienia kilka funkcji cholesterolu w organizmie.

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. Potrafi rozróżnić termin tłuszcz od terminu tłuszcze.
2. Podaje podział na lipidy, proste i lipidy złożone.
3. Dzieli tłuszcze ze względu na źródła ich pochodzenia oraz wymienia przykłady.
4. Podaje definicje kwasów tłuszczowych.
5. Potrafi podać podział kwasów tłuszczowych i wskazać ich różnicę.
6. Potrafi wskazać 2 formy izometryczne kwasów tłuszczowych i wskazać różnicę pomiędzy nimi.
7. Potrafi scharakteryzować znaczenie tłuszczu i kwasów tłuszczowych w żywieniu
8. Potrafi krótko określić, w jaki sposób tłuszcze są metabolizowane przez organizm człowieka i w jaki sposób organizm je wykorzystuje
9. Wskazuje podstawowe grupy produktów, w których występują tłuszcze i kwasy tłuszczowe.
10. Potrafi zdefiniować kwasy Omega 3 i Omega 6 oraz wskazać różnice pomiędzy nimi
11. Potrafi wskazać grupy produktów, w których znajdują się kwasy Omega 3 i Omega 6.
12. Definiuje pojęcie cholesterolu
13. Wymienia kilka funkcji cholesterolu w organizmie.
14. Wskazuje produkty z największą i najmniejszą ilością cholesterolu.
15. Rozróżnia 2 rodzaje cholesterolu LDL i HDL.

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. Potrafi rozróżnić termin tłuszcz od terminu tłuszcze.
2. Podaje podział na lipidy, proste i lipidy złożone.
3. Dzieli tłuszcze ze względu na źródła ich pochodzenia oraz wymienia przykłady.
4. Podaje definicje kwasów tłuszczowych.
5. Potrafi podać podział kwasów tłuszczowych i wskazać ich różnicę.
6. Potrafi wskazać 2 formy izometryczne kwasów tłuszczowych i wskazać różnicę pomiędzy nimi.
7. Potrafi scharakteryzować znaczenie tłuszczu i kwasów tłuszczowych w żywieniu
8. Potrafi określić, w jaki sposób tłuszcze są metabolizowane przez organizm człowieka i w jaki sposób Organizm je wykorzystuje
9. Potrafi wskazać jaka ilość tłuszczu jest niezbędna w codziennej diecie człowieka.
10. Wskazuje podstawowe grupy produktów, w których występują tłuszcze i kwasy tłuszczowe.
11. Potrafi zdefiniować kwasy Omega 3 i Omega 6 oraz wskazać różnice pomiędzy nimi

12. Potrafi wskazać grupy produktów, w których znajdują się kwasy Omega 3 i Omega 6.
13. Definiuje pojęcie cholesterolu
14. Wymienia funkcje cholesterolu w organizmie.
15. Wskazuje produkty z największą i najmniejszą ilością cholesterolu.
16. Rozróżnia 2 rodzaje cholesterolu LDL i HDL.
17. Podaje definicje fitosteroli.

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. Potrafi rozróżnić termin tłuszcz od terminu tłuszcze.
2. Podaje podział na lipidy, proste i lipidy złożone.
3. Dzieli tłuszcze ze względu na źródła ich pochodzenia oraz wymienia przykłady.
4. Podaje definicje kwasów tłuszczowych.
5. Potrafi podać podział kwasów tłuszczowych i wskazać ich różnicę.
6. Potrafi wskazać 2 formy izometryczne kwasów tłuszczowych i wskazać różnicę pomiędzy nimi.
7. Potrafi scharakteryzować znaczenie tłuszczu i kwasów tłuszczowych w żywieniu
8. Potrafi określić, w jaki sposób tłuszcze są metabolizowane przez organizm człowieka i w jaki sposób Organizm je wykorzystuje
9. Potrafi wskazać jaka ilość tłuszczu jest niezbędna w codziennej diecie człowieka.
10. Wskazuje podstawowe grupy produktów, w których występują tłuszcze i kwasy tłuszczowe.
11. Potrafi zdefiniować kwasy Omega 3 i Omega 6 oraz wskazać różnice pomiędzy nimi
12. Potrafi wskazać grupy produktów, w których znajdują się kwasy Omega 3 i Omega 6.
13. Definiuje pojęcie cholesterolu
14. Wymienia funkcje cholesterolu w organizmie.
15. Wskazuje produkty z największą i najmniejszą ilością cholesterolu.
16. -Rozróżnia 2 rodzaje cholesterolu LDL i HDL.
17. Podaje definicje fitosteroli.
18. Wskazuje produkty, które zawierają największej ilości fitosterole.

## **Dział: Podstawowe składniki pokarmowe – węglowodany**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. Potrafi podać klasyfikację węglowodanów.
2. Potrafi krótko scharakteryzować poszczególne grupy węglowodanów: Sacharoza, Laktoza, Skrobia
3. Potrafi krótko scharakteryzować węglowodany przyswajalne i nieprzyswajalne..
4. Wskazuje kilka produktów, które zawierają, największą ilość błonnika pokarmowego.
5. Wskazuje podstawowe grupy produktowe w których węglowodany występują w największej ilości.
6. Potrafi wskazać 2 nazwy roślin, z których uzyskuje się sacharozę.
7. Wskazać przykłady produktów zawierających węglowodany proste i węglowodany, złożone.

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. Potrafi podać inne nazwy grupy węglowodany.
2. Potrafi podać klasyfikację węglowodanów.
3. Potrafi krótko scharakteryzować poszczególne grupy węglowodanów: Sacharoza, Laktoza maltoza Skrobia, błonnik pokarmowy,.
4. Potrafi podać 2 formy cukrów prostych.
5. Potrafi krótko scharakteryzować węglowodany przyswajalne i nie przyswajalne..

6. Wskazuje produkty, które zawierają większą ilość błonnika pokarmowego.
7. Wskazuje podstawowe grupy produktowe w których węglowodany występują w największej ilości.
8. Potrafi wskazać 2 nazwy roślin, z których uzyskuje się sacharozę.
9. Wskazać przykłady produktów zawierających węglowodany proste i węglowodany złożone.

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. Potrafi podać inne nazwy grupy węglowodany.
2. Potrafi podać klasyfikację węglowodanów.
3. Potrafi krótko scharakteryzować poszczególne grupy węglowodanów: Sacharoza, Laktoza maltoza Skrobia, błonnik pokarmowy, pektyny, celuloza Ligniny.
4. Potrafi podać 2 formy cukrów prostych.
5. Potrafi podać Monocukry, które budują disacharydy: Sacharozę Laktoza Maltoza.
6. Potrafi scharakteryzować węglowodany przyswajalne i nie przyswajalne.
7. Potrafi określić znaczenie błonnika pokarmowego w organizmie człowieka.
8. Wskazuje produkty, które zawierają większą ilość błonnika pokarmowego.
9. Wskazuje podstawowe grupy produktowe w których węglowodany występują w największej ilości.
10. Potrafi wskazać 2 nazwy roślin, z których uzyskuje się sacharozę.
11. Wskazać przykłady produktów Zawierających węglowodany proste i węglowodany, złożone.

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. Potrafi podać inne nazwy grupy węglowodany.
2. Potrafi podać klasyfikację węglowodanów.
3. Potrafi scharakteryzować poszczególne grupy węglowodanów: Sacharoza, Laktoza maltoza Skrobia, błonnik pokarmowy, pektyny, celuloza Ligniny.
4. Potrafi podać 2 formy cukrów prostych.
5. Potrafi podać Monocukry, które budują disacharydy: Sacharozę Laktoza Maltoza.
6. Potrafi scharakteryzować węglowodany przyswajalne i nie przyswajalne.
7. Potrafi opisać proces trawienia węglowodanów przez organizm człowieka.
8. Wyjaśnia termin indeks glikemiczny.
9. Potrafi określić znaczenie błonnika pokarmowego w organizmie człowieka.
10. Wskazuje produkty, które zawierają większą ilość błonnika pokarmowego.
11. Wskazuje podstawowe grupy produktowe w których węglowodany występują w największej ilości.
12. Potrafi wskazać 2 nazwy roślin, z których uzyskuje się sacharozę.
13. Wskazać przykłady produktów zawierających węglowodany proste i węglowodany, złożone.
14. Zna zalecenia dotyczące spożycia węglowodanów

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. Potrafi podać inne nazwy grupy węglowodany.
2. Potrafi podać klasyfikację węglowodanów.
3. Potrafi dokładnie scharakteryzować poszczególne grupy węglowodanów: Sacharoza, Laktoza maltoza Skrobia, błonnik pokarmowy, pektyny, celuloza Ligniny.
4. Potrafi podać 2 formy cukrów prostych.
5. Potrafi podać Monocukry, które budują disacharydy: Sacharozę Laktoza Maltoza.
6. Potrafi dokładnie scharakteryzować węglowodany przyswajalne i nie przyswajalne.
7. Potrafi dokładnie opisać proces trawienia węglowodanów przez organizm człowieka.

8. Wyjaśnia termin indeks glikemiczny.
9. Potrafi dokładnie określić znaczenie błonnika pokarmowego w organizmie człowieka.
10. Wskazuje produkty, które zawierają, daje większą ilość błonnika pokarmowego.
11. Wskazuje podstawowe grupy produktowe w których węglowodany występują w największej ilości.
12. Potrafi wskazać 2 nazwy roślin, z których uzyskuje się sacharozę.
13. Wskazać przykłady produktów Zawierających węglowodany proste i węglowodany, złożone.
14. Zna wszystkie zalecenia dotyczące spożycia węglowodanów.

## **Dział: Witaminy**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. Podać definicje witamin.
2. Potrafi dokonać klasycznego podziału witamin ze względu na ich rozpuszczalność.
3. Podaje przykłady i nazwy witamin rozpuszczalnych w Tłuszczach i witamin rozpuszczalnych w wodzie.
4. charakteryzuje krótko witaminę, A wskazuje kilka ról jej w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i do nadmiaru witaminy, a w organizmie człowieka Wskazuje produkty, które, zawierają największą ilość witaminy A
5. charakteryzuje krótko witaminy D wskazuje jej kilka ról w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i Z braku witaminy, D wskazuje przykłady produktów, w których witamina D występuje w największych ilościach.
6. charakteryzuje krótko witaminę E wskazuje kilka jej ról w organizmie człowieka. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy E wskazuje produkty, które są podstawowym źródłem witaminy E.
7. Charakteryzuje krótko witaminę K wskazuje kilka jej ról w organizmie. Wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy K w organizmie wskazuje normy zapotrzebowania na witaminę K u dorosłego człowieka Wskazuje produkty, w których witamina K występuje w największych ilościach.
8. charakteryzuje krótko witaminę B1 wskazuje kilka jej ról w organizmie. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B1 wskazuje produkty, w których witamina B1 występuje w największych ilościach.
9. charakteryzuje foliany wymienia ich rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki nadmiaru i niedoboru folianów w organizmie człowieka. Wskazuje występowanie folianów w różnych grupach produktowych.
10. charakteryzuje witaminy C, wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoborów oraz nadmiaru witaminy C. Wymienia dzienne zapotrzebowanie
11. człowieka na witaminy C. Wskazuje jej główne grupy produktów, które zawierają najwięcej witaminy C.

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. podać definicje witamin.
2. Potrafi dokonać klasycznego podziału witamin ze względu na ich rozpuszczalność.
3. Podaje przykłady i nazwy witamin rozpuszczalnych w Tłuszczach i witamin rozpuszczalnych w wodzie.
4. Rozróżnia i definiuje pojęcia hiperwitaminozy i awitaminozy
5. Charakteryzuje krótko witaminę, A wskazuje kilka ról jej w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i do nadmiaru witaminy, a w organizmie człowieka Wskazuje produkty, które, zawierają największą ilość witaminy A

6. charakteryzuje krótko witaminy D wskazuje jej kilka ról w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i Z braku witaminy, D wskazuje przykłady produktów, w których witamina D występuje w największych ilościach.
7. charakteryzuje krótko witaminę E wskazuje kilka jej ról w organizmie człowieka. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy E wskazuje produkty, które są podstawowym źródłem witaminy E.
8. Charakteryzuje krótko witaminę K wskazuje kilka jej ról w organizmie. Wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy K w organizmie wskazuje normy zapotrzebowania na witaminę K u dorosłego człowieka Wskazuje produkty, w których witamina K występuje w największych ilościach.
9. charakteryzuje krótko witaminę B1 wskazuje kilka jej ról w organizmie. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B wskazuje produkty, w których witamina B1 występuje w największych ilościach.
10. Charakteryzuje krótko witaminę B2. Wskazuje kilka ról w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B2 w organizmie. Wskazuje grupy produktów, w których witamina B 2 występuje w największej ilości.
11. charakteryzuje krótko witaminy B 6 wskazuje jej kilka ról w organizmie człowieka, skutki niedoboru i nadmiaru w organizmie człowieka. Wskazuje produkty, które w których występuje witamina B 6 w największych ilościach.
12. charakteryzuje foliany, wymienia ich rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki nadmiaru i niedoboru folianów w organizmie człowieka. Wskazuje występowanie folianów w różnych grupach produktowych.
13. Charakteryzuje krótko witaminy B 12. Wymienia kilka jej ról w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B 12 Wskazuje główne produkty, których występuje witamina B 12.
14. charakteryzuje witaminy C wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoborów oraz nadmiaru witaminy C. Wymienia dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminy C. Wskazuje jej główne grupy produktów, które zawierają najwięcej witaminy C.

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. podać definicje witamin.
2. Potrafi dokonać klasycznego podziału witamin ze względu na ich rozpuszczalność.
3. Podaje przykłady i nazwy witamin rozpuszczalnych w Tłuszczach i witamin rozpuszczalnych w wodzie.
4. Rozróżnia i definiuje pojęcia hiperwitaminozy i awitaminozy
5. Charakteryzuje krótko witaminę, A wskazuje kilka ról jej w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i do nadmiaru witaminy, a w organizmie człowieka Wskazuje produkty, które, zawierają największą ilość witaminy A
6. Charakteryzuje krótko witaminy D wskazuje jej kilka ról w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i Z braku witaminy, D wskazuje przykłady produktów, w których witamina D występuje w największych ilościach.
7. Charakteryzuje krótko witaminę E wskazuje kilka jej ról w organizmie człowieka. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy E wskazuje produkty, które są podstawowym źródłem witaminy E.
8. Charakteryzuje krótko witaminę K wskazuje kilka jej ról w organizmie. Wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy K w organizmie wskazuje normy zapotrzebowania na witaminę K u dorosłego człowieka Wskazuje produkty, w których witamina K występuje w największych ilościach.

9. Charakteryzuje krótko witaminę B1 wskazuje kilka jej ról w organizmie. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B wskazuje produkty, w których witamina B1 występuje w największych ilościach.
10. Charakteryzuje krótko witaminę B2. Wskazuje kilka ról w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B2 w organizmie. Wskazuje grupy produktów, w których witamina B2 występuje w największej ilości.
11. Charakteryzuje krótko witaminę PP wymienia kilka jej ról w organizmie człowieka, wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy PP w organizmie. Wymienia grupy produktów, które zawierają witaminę PP w największych ilościach.
12. Charakteryzuje krótko witaminę B6 wskazuje jej kilka ról w organizmie człowieka, skutki niedoboru i nadmiaru w organizmie człowieka. Wskazuje produkty, w których występuje witamina B6 w największych ilościach.
13. Charakteryzuje foliany wymienia ich rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki nadmiaru i niedoboru folianów w organizmie człowieka. Wskazuje występowanie folianów w różnych grupach produktowych.
14. Charakteryzuje krótko witaminę B12. Wymienia kilka jej ról w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B12. Wskazuje główne produkty, w których występuje witamina B12.
15. Charakteryzuje krótko witaminę B7 wskazuje kilka ról witaminy w organizmie wymienia skutki niedoboru i nadmiaru jej w organizmie człowieka. Wskazuje produkty, w których występuje w największej ilości.
16. Charakteryzuje witaminę B5 wskazuje kilka jej ról w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i niedoboru witaminy B5 wskazuje produkty, w których ta witamina występuje w największej ilości.
17. Charakteryzuje witaminę C wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoborów oraz nadmiaru witaminy C. Wymienia dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminę C. Wskazuje jej główne grupy produktów, które zawierają najwięcej witaminy C.

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. podać definicje witamin.
2. Potrafi dokonać klasycznego podziału witamin ze względu na ich rozpuszczalność.
3. Podaje przykłady i nazwy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i witamin rozpuszczalnych w wodzie.
4. Rozróżnia i definiuje pojęcia hiperwitaminozy i awitaminozy
5. Charakteryzuje witaminę A, wskazuje rolę jej w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy A, a w organizmie człowieka wskazuje dzienną normę spożycia witaminy A przez dorosłego, Produkty, które, zawierają największą ilość witaminy A
6. Charakteryzuje witaminę D wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i braku witaminy D wskazuje przykłady produktów, w których witamina D występuje w największych ilościach.
7. Charakteryzuje witaminę E wskazuje jej rolę w organizmie człowieka. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy E wskazuje produkty, które są podstawowym źródłem witaminy E.
8. Charakteryzuje witaminę K wskazuje jej rolę w organizmie. Wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy K w organizmie wskazuje normy zapotrzebowania na witaminę K u dorosłego człowieka. Wskazuje produkty, w których witamina K występuje w największych ilościach.
9. Charakteryzuje witaminę B1 wskazuje jej rolę w organizmie. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B1 wskazuje produkty, w których witamina B1 występuje w największych ilościach.
10. Charakteryzuje witaminę B2. Wskazuje rolę w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B2 w organizmie. Wskazuje dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminę B2 wskazuje grupy produktów, w których witamina B2 występuje w największej ilości.

11. Charakteryzuje witaminy PP wymienia jej rolę w organizmie człowieka, wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy PP w organizmie. Podaje dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę PP wskazuje grupy produktów, które zawierają witaminę PP w największych ilościach.
12. charakteryzuje witaminy B 6 wskazuje jej rolę w organizmie człowieka, skutki niedoboru i nadmiaru w organizmie człowieka. Wskazuje dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na witaminy B 6 wskazuje produkty, które w których występuje witamina B 6 w największych ilościach.
13. charakteryzuje foliany wymienia ich rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki nadmiaru i niedoboru folianów w organizmie człowieka wskazuje dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka. Wskazuje występowanie folianów w różnych grupach produktowych.
14. charakteryzuje witaminy B 12. Wymienia jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B 12. Wskazuje główne produkty, których występuje witamina B 12. Wskazuje dzienną normę dorosłego człowieka na. Witaminę B12
15. Charakteryzuje witaminę B 7 wskazuje rolę witaminy w organizmie wymienia skutki niedoboru i nadmiaru jej w organizmie człowieka. Wskazuje produkty w których występuje w największej ilości.
16. charakteryzuje witaminy B 5 wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i niedoboru witaminy B 5 wskazuje produkty, w których ta witamina występuje w największej ilości.
17. charakteryzuje witaminy C wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoborów oraz nadmiaru witaminy C. Wymienia dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminy C. Wskazuje jej główne grupy produktów, które zawierają najwięcej witaminy C.

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. podać definicje witamin.
2. Potrafi dokonać klasycznego podziału witamin ze względu na ich rozpuszczalność.
3. Podaje przykłady i nazwy witamin rozpuszczalnych w Tłuszczach i witamin rozpuszczalnych w wodzie.
4. Rozróżnia i definiuje pojęcia hiperwitaminozy i awitaminozy
5. Charakteryzuje dokładnie witaminę, a wskazuje rolę jej w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i do nadmiaru witaminy, a w organizmie człowieka wskazuje dzienną normę spożycia witaminy A przez dorosłego. Produkty, które, zawierają największą ilość witaminy A
6. charakteryzuje witaminy D wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i Z braku witaminy, D wskazuje przykłady produktów, w których witamina D występuje w największych ilościach.
7. Dokładnie charakteryzuje witaminy E wskazuje jej rolę w organizmie człowieka. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy E wskazuje produkty, które są podstawowym źródłem witaminy E.
8. Charakteryzuje witaminę K wskazuje jej rolę w organizmie. Wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy K W organizmie wskazuje normy zapotrzebowania na witaminę K u dorosłego człowieka. Wskazuje produkty, w których witamina K występuje w największych ilościach.
9. charakteryzuje witaminy B1 wskazuje jej rolę w organizmie. Wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B1 wskazuje produkty, w których witamina B1 występuje w największych ilościach.
10. Charakteryzuje witaminę B2. Wskazuje rolę w organizmie człowieka wymienia skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B 2 w organizmie. Wskazuje dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminę B 2 wskazuje grupy produktów, który witamina B 2 występuje w największej ilości.
11. Dokładnie Charakteryzuje witaminy PP wymienia jej rolę w organizmie człowieka, wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy PP w organizmie Podaje dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę PP wskazuje grupy produktów, które zawierają witaminę pp w największych ilościach.
12. Dokładnie charakteryzuje witaminy B 6 wskazuje jej rolę w organizmie człowieka, skutki niedoboru i nadmiaru w organizmie człowieka. Wskazuje dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na witaminy B 6 wskazuje produkty, które w których występuje witamina B 6 w największych ilościach.

13. Dokładnie charakteryzuje foliany wymienia ich rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki nadmiaru i niedoboru folianów w organizmie człowieka wskazuje dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka. Wskazuje występowanie folianów w różnych grupach produktowych.
14. Dokładnie charakteryzuje witaminy B 12. Wymienia jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoboru i nadmiaru witaminy B 12. Wskazuje główne produkty, których występuje witamina B 12. Wskazuje dzienną normę dorosłego człowieka na. Witamine B12
15. Dokładnie charakteryzuje witaminę B 7 wskazuje rolę witaminy w organizmie wymienia skutki niedoboru i nadmiaru jej w organizmie człowieka. Wskazuje produkty w których występuje w największej ilości.
16. Dokładnie charakteryzuje witaminy B 5 wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wymienia skutki nadmiaru i niedoboru witaminy B 5 wskazuje produkty, w których ta witamin występuje w największej ilości.
17. Dokładnie charakteryzuje witaminy C wskazuje jej rolę w organizmie człowieka wskazuje skutki niedoborów oraz nadmiaru witaminy C. Wymienia dzienne zapotrzebowanie człowieka na witaminy C. Wskazuje jej główne grupy produktów, które zawierają najwięcej witaminy C.

### **Dział: Składniki mineralne**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. potrafi podać definicję makro i mikroelementów.
2. Potrafi przykłady pierwiastków zaliczanych do konkretnej grupy.
3. Potrafi scharakteryzować makroelementy: Wapń, fosfor. Magnez.
4. Potrafi scharakteryzować mikroelementy żelazo, cynk, fluor
5. Potrafi zdefiniować stan równowagi kwasowo-zasadowej.
6. Definiuje pojęcia kwasicy i zasadowowicy.
7. Potrafi wymienić kilka grup produktów kwasotwórczych
8. Potrafi wymienić kilka grup produktów alkalizujących.

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. potrafi podać definicję makro i mikroelementów.
2. Potrafi przykłady pierwiastków zaliczanych do konkretnej grupy.
3. Potrafi scharakteryzować makroelementy: Wapń, fosfor. Magnez.
4. Potrafi scharakteryzować mikroelementy żelazo, cynk, miedź, , fluor
5. Potrafi wymienić kilka przyczyny i skutków zaburzeń równowagi kwasowo zasadowej.
6. Potrafi zdefiniować stan równowagi kwasowo zasadowej.
7. Definiuje pojęcia kwasicy i zasadowowicy.
8. Potrafi wymienić kilka grup produktów kwasotwórczych
9. Potrafi wymienić kilka grup produktów alkalizujących.

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. potrafi podać definicję makro i mikroelementów.
2. Potrafi przykłady pierwiastków zaliczanych do konkretnej grupy.
3. Potrafi scharakteryzować makroelementy: Wapń, fosfor. Magnez. Potas sól.
4. Potrafi scharakteryzować mikroelementy żelazo, cynk, miedź, jod, fluor
5. Potrafi wymienić kilka przyczyny i skutków zaburzeń równowagi kwasowo zasadowej.
6. Potrafi zdefiniować stan równowagi kwasowo zasadowej.

7. Definiuje pojęcia kwasicy i zasadowicy.
8. Potrafi wymienić grupy produktów kwasotwórczych
9. Potrafi wymienić produkty alkalizujące.

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. potrafi podać definicję makro i mikroelementów.
2. Potrafi przykłady pierwiastków zaliczanych do konkretnej grupy.
3. Potrafi wskazać kryteria, które decydują, czy dany składnik mineralny uważa się za niezbędny dla organizmu człowieka.
4. Potrafi scharakteryzować wszystkie makroelementy: Wapń, fosfor. Magnez. Potas sól. Siarka
5. Potrafi scharakteryzować wszystkie mikroelementy żelazo, cynk, miedź, jod, fluor selen chrom.
6. Potrafi wymienić przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo zasadowej.
7. Potrafi zdefiniować stan równowagi kwasowo zasadowej.
8. Definiuje pojęcia kwasicy i zasadowicy.
9. Potrafi wymienić grupy produktów kwasotwórczych
10. Potrafi wymienić produkty alkalizujące.

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. potrafi podać definicję makro i mikroelementów.
2. Potrafi przykłady pierwiastków zaliczanych do konkretnej grupy.
3. Potrafi wskazać kryteria, które decydują, czy dany składnik mineralny uważa się za niezbędny dla organizmu człowieka.
4. Potrafi dokładnie scharakteryzować wszystkie makroelementy: Wapń, fosfor Magnez. Potas sól. Siarka
5. Potrafi dokładnie scharakteryzować wszystkie mikroelementy żelazo, cynk, miedź, jod, fluor selen ,chrom.
6. Potrafi wymienić przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo zasadowej.
7. Potrafi zdefiniować i wymienić parametry stanu równowagi kwasowo zasadowej.
8. Definiuje pojęcia kwasicy i zasadowicy.
9. Potrafi wymienić wszystkie grupy produktów kwasotwórczych
10. Potrafi wymienić wszystkie produkty alkalizujące.

## **Dział: Trawienie i wchłanianie składników pokarmowych**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. wie, do czego służy układ pokarmowy
2. wymienia elementy układu pokarmowego
3. opisuje elementy układu pokarmowego: jamę ustną, zęby, język, gardło, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, odbył
4. zna pojęcie śliny
5. wyjaśnia pojęcia trawienia i enzymu
6. zna rodzaje białek trawionych przez przewód pokarmowy
7. wie, że proces trawienia białek kończy się w jelicie czczym
8. opisuje proces wchłaniania składników odżywczych
9. rozróżnia dwa sposoby transportu produktów trawienia

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. wie, do czego służy układ pokarmowy
2. wymienia elementy układu pokarmowego
3. opisuje elementy układu pokarmowego: jamę ustną, zęby, język, gardło, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, odbył
4. zna pojęcie śliny
5. wyjaśnia pojęcia trawienia i enzymu
6. zna rodzaje białek trawionych przez przewód pokarmowy
7. wie, że proces trawienia białek kończy się w jelicie czczym
8. opisuje proces wchłaniania składników odżywczych
9. rozróżnia dwa sposoby transportu produktów trawienia
10. opisuje funkcje śliny
11. opisuje budowę kosmka jelitowego
12. rozróżnia pojęcia gruczołów trawiennych: wątroby i trzustki
13. rozróżnia trzy główne grupy enzymów
14. zna proces emulgacji
15. rozpoznaje działanie lipazy trzustkowej
16. wie, w jakich odcinkach przewodu pokarmowego zachodzi trawienie węglowodanów
17. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany białek w organizmie
18. wie, co to jest bilans azotowy
19. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany tłuszczów w organizmie

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. wie, do czego służy układ pokarmowy
2. wymienia elementy układu pokarmowego
3. opisuje elementy układu pokarmowego: jamę ustną, zęby, język, gardło, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, odbył
4. zna pojęcie śliny
5. wyjaśnia pojęcia trawienia i enzymu
6. zna rodzaje białek trawionych przez przewód pokarmowy
7. wie, że proces trawienia białek kończy się w jelicie czczym
8. opisuje proces wchłaniania składników odżywczych
9. rozróżnia dwa sposoby transportu produktów trawienia
10. opisuje funkcje śliny
11. opisuje budowę kosmka jelitowego
12. rozróżnia pojęcia gruczołów trawiennych: wątroby i trzustki
13. rozróżnia trzy główne grupy enzymów
14. zna proces emulgacji
15. rozpoznaje działanie lipazy trzustkowej
16. wie, w jakich odcinkach przewodu pokarmowego zachodzi trawienie węglowodanów
17. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany białek w organizmie
18. wie, co to jest bilans azotowy
19. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany tłuszczów w organizmie
20. opisuje budowę wątroby i trzustki
21. opisuje żółć niezbędną do prawidłowego trawienia tłuszczów
22. zna podział proteaz na dwie grupy
23. opisuje występowanie proteaz, lipaz i amylaz
24. opisuje trawienie węglowodanów we właściwych odcinkach przewodu pokarmowego

25. określa rolę układu hormonalnego w trawieniu, wchłanianiu i motoryce układu pokarmowego
26. opisuje żołądkowy peptyd hamujący
27. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany węglowodanów w organizmie
28. opisuje rolę jelita grubego we wchłanianiu i wydalaniu
29. zna termin stolec

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. wie, do czego służy układ pokarmowy
2. wymienia elementy układu pokarmowego
3. opisuje elementy układu pokarmowego: jamę ustną, zęby, język, gardło, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, odbył
4. zna pojęcie śliny
5. wyjaśnia pojęcia trawienia i enzymu
6. zna rodzaje białek trawionych przez przewód pokarmowy
7. wie, że proces trawienia białek kończy się w jelicie czczym
8. opisuje proces wchłaniania składników odżywczych
9. rozróżnia dwa sposoby transportu produktów trawienia
10. opisuje funkcje śliny
11. opisuje budowę kosmka jelitowego
12. rozróżnia pojęcia gruczołów trawiennych: wątroby i trzustki
13. rozróżnia trzy główne grupy enzymów
14. zna proces emulgacji
15. rozpoznaje działanie lipazy trzustkowej
16. wie, w jakich odcinkach przewodu pokarmowego zachodzi trawienie węglowodanów
17. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany białek w organizmie
18. wie, co to jest bilans azotowy
19. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany tłuszczów w organizmie
20. opisuje budowę wątroby i trzustki
21. opisuje żółć niezbędną do prawidłowego trawienia tłuszczów
22. zna podział proteaz na dwie grupy
23. opisuje występowanie proteaz, lipaz i amylaz
24. opisuje trawienie węglowodanów we właściwych odcinkach przewodu pokarmowego
25. określa rolę układu hormonalnego w trawieniu, wchłanianiu i motoryce układu pokarmowego
26. opisuje żołądkowy peptyd hamujący
27. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany węglowodanów w organizmie
28. opisuje rolę jelita grubego we wchłanianiu i wydalaniu
29. zna termin stolec
30. opisuje funkcje żołądka
31. charakteryzuje kosmki jelitowe
32. charakteryzuje wydzieliny trawienne i zawarte w nich enzymy proteolityczne
33. charakteryzuje enzymy lipolityczne
34. opisuje trawienie białek w kolejnych odcinkach układu pokarmowego
35. opisuje aktywatory enzymów proteolitycznych
36. charakteryzuje procesy trawienia tłuszczu
37. opisuje dwa sposoby transportu produktów trawienia
38. charakteryzuje procesy wchłaniania i przemiany białek
39. analizuje schemat przemiany białek
40. charakteryzuje etapy procesów wchłaniania i przemiany tłuszczów

41. analizuje schemat przemiany tłuszczów
42. charakteryzuje procesy wchłaniania cholesterolu
43. opisuje procesy zachodzące w wątrobie związane z potrzebami energetycznymi organizmu

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. wie, do czego służy układ pokarmowy
2. wymienia elementy układu pokarmowego
3. opisuje elementy układu pokarmowego: jamę ustną, zęby, język, gardło, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, odbył
4. zna pojęcie śliny
5. wyjaśnia pojęcia trawienia i enzymu
6. zna rodzaje białek trawionych przez przewód pokarmowy
7. wie, że proces trawienia białek kończy się w jelicie czczym
8. opisuje proces wchłaniania składników odżywczych
9. rozróżnia dwa sposoby transportu produktów trawienia
10. opisuje funkcje śliny
11. opisuje budowę kosmka jelitowego
12. rozróżnia pojęcia gruczołów trawiennych: wątroby i trzustki
13. rozróżnia trzy główne grupy enzymów
14. zna proces emulgacji
15. rozpoznaje działanie lipazy trzustkowej
16. wie, w jakich odcinkach przewodu pokarmowego zachodzi trawienie węglowodanów
17. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany białek w organizmie
18. wie, co to jest bilans azotowy
19. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany tłuszczów w organizmie
20. opisuje budowę wątroby i trzustki
21. opisuje żółć niezbędną do prawidłowego trawienia tłuszczów
22. zna podział proteaz na dwie grupy
23. opisuje występowanie proteaz, lipaz i amylaz
24. opisuje trawienie węglowodanów we właściwych odcinkach przewodu pokarmowego
25. określa rolę układu hormonalnego w trawieniu, wchłanianiu i motoryce układu pokarmowego
26. opisuje żołądkowy peptyd hamujący
27. rozróżnia terminy wchłaniania i przemiany węglowodanów w organizmie
28. opisuje rolę jelita grubego we wchłanianiu i wydalaniu
29. zna termin stolec
30. opisuje funkcje żołądka
31. charakteryzuje kosmki jelitowe
32. charakteryzuje wydzieliny trawienne i zawarte w nich enzymy proteolityczne
33. charakteryzuje enzymy lipolityczne
34. opisuje trawienie białek w kolejnych odcinkach układu pokarmowego
35. opisuje aktywatory enzymów proteolitycznych
36. charakteryzuje procesy trawienia tłuszczu
37. opisuje dwa sposoby transportu produktów trawienia
38. charakteryzuje procesy wchłaniania i przemiany białek
39. analizuje schemat przemiany białek
40. charakteryzuje etapy procesów wchłaniania i przemiany tłuszczów
41. analizuje schemat przemiany tłuszczów
42. charakteryzuje procesy wchłaniania cholesterolu

43. opisuje procesy zachodzące w wątrobie związane z potrzebami energetycznymi organizmu
44. charakteryzuje zadania wątroby i trzustki w procesach trawiennych
45. charakteryzuje enzymy amylolityczne
46. charakteryzuje hormony układu pokarmowego, z uwzględnieniem miejsca wydzielania i działania hormonu
47. opisuje sposoby wchłaniania składników mineralnych i witamin
48. opisuje procesy wchłaniania i wydalania
49. opisuje proces formowania się stolca

### **Dział: Układ dokrewny**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. określa, co to są hormony

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. określa, co to są hormony
2. podaje podział hormonów

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. określa, co to są hormony
2. podaje podział hormonów
3. rozróżnia terminy: układ dokrewny i nerwowy

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. określa, co to są hormony
2. podaje podział hormonów
3. rozróżnia terminy: układ dokrewny i nerwowy
4. określa rolę układu dokrewnego i nerwowego

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. określa, co to są hormony
2. podaje podział hormonów
3. rozróżnia terminy: układ dokrewny i nerwowy
4. określa rolę układu dokrewnego i nerwowego
5. opisuje poszczególne grupy hormonów

### **Dział: Bilans energetyczny**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. zna termin zapotrzebowanie energetyczne organizmu
2. wie, jakie jest zapotrzebowanie energetyczne dla każdego człowieka
3. rozróżnia pojęcia katabolizmu i anabolizmu
4. wie, co to jest metabolizm
5. zna jednostki, w jakich wyraża się zapotrzebowanie na energię

6. rozróżnia metody wyznaczania podstawowej przemiany materii

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. zna termin zapotrzebowanie energetyczne organizmu
2. wie, jakie jest zapotrzebowanie energetyczne dla każdego człowieka
3. rozróżnia pojęcia katabolizmu i anabolizmu
4. wie, co to jest metabolizm
5. zna jednostki, w jakich wyraża się zapotrzebowanie na energię
6. rozróżnia metody wyznaczania podstawowej przemiany materii
7. wymienia czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania energetycznego
8. wie, co to jest bilans energetyczny
9. określa podstawową przemianę materii (PPM)
10. określa spoczynkową przemianę materii (SPM)
11. stosuje wzory Harrisa i Benedicta
12. zna wzory polecane przez ekspertów FAO / WHO / UNU

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. zna termin zapotrzebowanie energetyczne organizmu
2. wie, jakie jest zapotrzebowanie energetyczne dla każdego człowieka
3. rozróżnia pojęcia katabolizmu i anabolizmu
4. wie, co to jest metabolizm
5. zna jednostki, w jakich wyraża się zapotrzebowanie na energię
6. rozróżnia metody wyznaczania podstawowej przemiany materii
7. wymienia czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania energetycznego
8. wie, co to jest bilans energetyczny
9. określa podstawową przemianę materii (PPM)
10. określa spoczynkową przemianę materii (SPM)
11. stosuje wzory Harrisa i Benedicta
12. zna wzory polecane przez ekspertów FAO / WHO / UNU
13. opisuje bilans zerowy
14. zna rodzaje bilansów energetycznych
15. zna czynniki mające wpływ na podstawową przemianę materii
16. rozróżnia pojęcie całkowitej przemiany materii (CPM)
17. zna pojęcie aktywności fizycznej
18. rozróżnia poziomy aktywności fizycznej

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. zna termin zapotrzebowanie energetyczne organizmu
2. wie, jakie jest zapotrzebowanie energetyczne dla każdego człowieka
3. rozróżnia pojęcia katabolizmu i anabolizmu
4. wie, co to jest metabolizm
5. zna jednostki, w jakich wyraża się zapotrzebowanie na energię
6. rozróżnia metody wyznaczania podstawowej przemiany materii
7. wymienia czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania energetycznego
8. wie, co to jest bilans energetyczny
9. określa podstawową przemianę materii (PPM)
10. określa spoczynkową przemianę materii (SPM)

11. stosuje wzory Harrisa i Benedicta
12. zna wzory polecane przez ekspertów FAO / WHO / UNU
13. opisuje bilans zerowy
14. zna rodzaje bilansów energetycznych
15. zna czynniki mające wpływ na podstawową przemianę materii
16. rozróżnia pojęcie całkowitej przemiany materii (CPM)
17. zna pojęcie aktywności fizycznej
18. rozróżnia poziomy aktywności fizycznej
19. opisuje czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania energetycznego
20. charakteryzuje wpływ wybranych czynników na podstawową przemianę materii (PPM)
21. opisuje metody wyznaczania podstawowej przemiany materii
22. analizuje poziomy aktywności fizycznej

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. zna termin zapotrzebowanie energetyczne organizmu
2. wie, jakie jest zapotrzebowanie energetyczne dla każdego człowieka
3. rozróżnia pojęcia katabolizmu i anabolizmu
4. wie, co to jest metabolizm
5. zna jednostki, w jakich wyraża się zapotrzebowanie na energię
6. rozróżnia metody wyznaczania podstawowej przemiany materii
7. wymienia czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania energetycznego
8. wie, co to jest bilans energetyczny
9. określa podstawową przemianę materii (PPM)
10. określa spoczynkową przemianę materii (SPM)
11. stosuje wzory Harrisa i Benedicta
12. zna wzory polecane przez ekspertów FAO / WHO / UNU
13. opisuje bilans zerowy
14. zna rodzaje bilansów energetycznych
15. zna czynniki mające wpływ na podstawową przemianę materii
16. rozróżnia pojęcie całkowitej przemiany materii (CPM)
17. zna pojęcie aktywności fizycznej
18. rozróżnia poziomy aktywności fizycznej
19. opisuje czynniki wpływające na wielkość zapotrzebowania energetycznego
20. charakteryzuje wpływ wybranych czynników na podstawową przemianę materii (PPM)
21. opisuje metody wyznaczania podstawowej przemiany materii
22. analizuje poziomy aktywności fizycznej
23. rozróżnia bilans dodatni bilans energetyczny lub ujemny
24. opisuje składowe całkowitej przemiany materii
25. przeprowadza obliczenia własnego całodobowego wydatku energetycznego metodą sumowania wydatków energetycznych dla poszczególnych czynności w ciągu doby

## **Dział: Gospodarka wodna**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. wymienia czynniki, od jakich zależy zawartość wody w organizmie
2. wie, czym jest woda dla organizmu człowieka
3. określa, co jest źródłem wody dla organizmu
4. określa zawartość wody w pożywieniu stałym
5. wie, że woda przyjmowana w postaci napojów i pokarmów nie jest dla człowieka jedynym źródłem wody
6. zna termin pierwotna czystość wody

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. wymienia czynniki, od jakich zależy zawartość wody w organizmie
2. wie, czym jest woda dla organizmu człowieka
3. określa, co jest źródłem wody dla organizmu
4. określa zawartość wody w pożywieniu stałym
5. wie, że woda przyjmowana w postaci napojów i pokarmów nie jest dla człowieka jedynym źródłem wody
6. zna termin pierwotna czystość wody
7. wie, jakie tkanki zawierają najwięcej wody
8. określa funkcje wody
9. zna dobowe zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka
10. określa źródła wody pitnej
11. rozróżnia rodzaje wód butelkowanych
12. wie, gdzie sprawdzić, jakie wymagania powinna spełniać woda przeznaczona do spożycia przez ludzi

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. wymienia czynniki, od jakich zależy zawartość wody w organizmie
2. wie, czym jest woda dla organizmu człowieka
3. określa, co jest źródłem wody dla organizmu
4. określa zawartość wody w pożywieniu stałym
5. wie, że woda przyjmowana w postaci napojów i pokarmów nie jest dla człowieka jedynym źródłem wody
6. zna termin pierwotna czystość wody
7. wie, jakie tkanki zawierają najwięcej wody
8. określa funkcje wody
9. zna dobowe zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka
10. określa źródła wody pitnej
11. rozróżnia rodzaje wód butelkowanych
12. wie, gdzie sprawdzić, jakie wymagania powinna spełniać woda przeznaczona do spożycia przez ludzi
13. opisuje zawartość wody w organizmie człowieka
14. opisuje proces termoregulacji
15. wykazuje dzienny bilans wody
16. charakteryzuje zapotrzebowanie człowieka na wodę
17. określa podział wód mineralnych

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. wymienia czynniki, od jakich zależy zawartość wody w organizmie
2. wie, czym jest woda dla organizmu człowieka
3. określa, co jest źródłem wody dla organizmu
4. określa zawartość wody w pożywieniu stałym
5. wie, że woda przyjmowana w postaci napojów i pokarmów nie jest dla człowieka jedynym źródłem wody
6. zna termin pierwotna czystość wody
7. wie, jakie tkanki zawierają najwięcej wody
8. określa funkcje wody
9. zna dobowe zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka
10. określa źródła wody pitnej
11. rozróżnia rodzaje wód butelkowanych
12. wie, gdzie sprawdzić, jakie wymagania powinna spełniać woda przeznaczona do spożycia przez ludzi
13. opisuje zawartość wody w organizmie człowieka
14. opisuje proces termoregulacji
15. wykazuje dzienny bilans wody
16. charakteryzuje zapotrzebowanie człowieka na wodę
17. określa podział wód mineralnych
18. określa zaburzenia gospodarki wodnej organizmu
19. opisuje rolę nerek w procesie wydalania wody
20. charakteryzuje wody butelkowane

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. wymienia czynniki, od jakich zależy zawartość wody w organizmie
2. wie, czym jest woda dla organizmu człowieka
3. określa, co jest źródłem wody dla organizmu
4. określa zawartość wody w pożywieniu stałym
5. wie, że woda przyjmowana w postaci napojów i pokarmów nie jest dla człowieka jedynym źródłem wody
6. zna termin pierwotna czystość wody
7. wie, jakie tkanki zawierają najwięcej wody
8. określa funkcje wody
9. zna dobowe zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka
10. określa źródła wody pitnej
11. rozróżnia rodzaje wód butelkowanych
12. wie, gdzie sprawdzić, jakie wymagania powinna spełniać woda przeznaczona do spożycia przez ludzi
13. opisuje zawartość wody w organizmie człowieka
14. opisuje proces termoregulacji
15. wykazuje dzienny bilans wody
16. charakteryzuje zapotrzebowanie człowieka na wodę
17. określa podział wód mineralnych
18. określa zaburzenia gospodarki wodnej organizmu
19. opisuje rolę nerek w procesie wydalania wody

20. charakteryzuje wody butelkowane
21. opisuje sposoby uzupełniania utraty wody w organizmie
22. opisuje wody mineralne i ich skład mineralny
23. określa zalecenia do spożycia wód butelkowanych
24. opisuje wody naturalne pod względem mikrobiologicznym

### **Dział: Inne składniki pożywienia**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. zna karotenoidy, polifenole, fitosterole (sterole i stanole roślinne)
2. zna terminy: likopen, luteina, zeaksantyna i astaksantyna
3. wie, co to są substancje antyodżywcze
4. wymienia podstawowe grupy substancji antyodżywczych
5. podaje definicję substancji dodatkowych
6. wie, gdzie znaleźć informacje, w jakich ilościach i do czego mogą być stosowane substancje dodatkowe
7. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. zna karotenoidy, polifenole, fitosterole (sterole i stanole roślinne)
2. zna terminy: likopen, luteina, zeaksantyna i astaksantyna
3. wie, co to są substancje antyodżywcze
4. wymienia podstawowe grupy substancji antyodżywczych
5. podaje definicję substancji dodatkowych
6. wie, gdzie znaleźć informacje, w jakich ilościach i do czego mogą być stosowane substancje dodatkowe
7. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
8. określa co to są polifenole
9. zna pojęcie chlorofilu
10. zna pojęcia kofeiny i teobrominy
11. wie, co to są glikoalkaloidy sterydowe
12. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
13. wymienia przykłady substancji dodatkowych zgodnie z funkcją technologiczną
14. wie, że substancja, która została dopuszczona do stosowania w żywności, posiada ocenę ryzyka dla zdrowia

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. zna karotenoidy, polifenole, fitosterole (sterole i stanole roślinne)
2. zna terminy: likopen, luteina, zeaksantyna i astaksantyna
3. wie, co to są substancje antyodżywcze
4. wymienia podstawowe grupy substancji antyodżywczych
5. podaje definicję substancji dodatkowych

6. wie, gdzie znaleźć informacje, w jakich ilościach i do czego mogą być stosowane substancje dodatkowe
7. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
8. określa co to są polifenole
9. zna pojęcie chlorofilu
10. zna pojęcia kofeiny i teobrominy
11. wie, co to są glikoalkaloidy sterydowe
12. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
13. wymienia przykłady substancji dodatkowych zgodnie z funkcją technologiczną
14. wie, że substancja, która została dopuszczona do stosowania w żywności, posiada ocenę ryzyka dla zdrowia
15. opisuje  $\alpha$ -solaninę i  $\alpha$ -chakoninę
16. opisuje tomatynę
17. rozróżnia substancje słodzące
18. zna pojęcie barwników
19. zna pojęcie aromatów

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. zna karotenoidy, polifenole, fitosterole (sterole i stanole roślinne)
2. zna terminy: likopen, luteina, zeaksantyna i astaksantyna
3. wie, co to są substancje antyodżywcze
4. wymienia podstawowe grupy substancji antyodżywczych
5. podaje definicję substancji dodatkowych
6. wie, gdzie znaleźć informacje, w jakich ilościach i do czego mogą być stosowane substancje dodatkowe
7. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
8. określa co to są polifenole
9. zna pojęcie chlorofilu
10. zna pojęcia kofeiny i teobrominy
11. wie, co to są glikoalkaloidy sterydowe
12. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
13. wymienia przykłady substancji dodatkowych zgodnie z funkcją technologiczną
14. wie, że substancja, która została dopuszczona do stosowania w żywności, posiada ocenę ryzyka dla zdrowia
15. opisuje  $\alpha$ -solaninę i  $\alpha$ -chakoninę
16. opisuje tomatynę
17. rozróżnia substancje słodzące
18. zna pojęcie barwników
19. zna pojęcie aromatów
20. opisuje karotenoidy
21. charakteryzuje likopen, luteinę, zeaksantynę i astaksantynę
22. opisuje glikozydy cyjanogenne
23. opisuje substancje wolotwórcze – glukozynolany
24. opisuje inhibitory trypsyny i / lub chymotrypsyny

25. opisuje kwas fitynowy i fityniany
26. opisuje poszczególne funkcje technologiczne
27. charakteryzuje wpływ substancji słodzących na organizm

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. zna karotenoidy, polifenole, fitosterole (sterole i stanole roślinne)
2. zna terminy: likopen, luteina, zeaksantyna i astaksantyna
3. wie, co to są substancje antyodżywcze
4. wymienia podstawowe grupy substancji antyodżywczych
5. podaje definicję substancji dodatkowych
6. wie, gdzie znaleźć informacje, w jakich ilościach i do czego mogą być stosowane substancje dodatkowe
7. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
8. określa co to są polifenole
9. zna pojęcie chlorofilu
10. zna pojęcia kofeiny i teobrominy
11. wie, co to są glikoalkaloidy sterydowe
12. wie, że substancje dodatkowe, w związku z pełnioną przez nie funkcją technologiczną, podzielono na dwadzieścia sześć grup
13. wymienia przykłady substancji dodatkowych zgodnie z funkcją technologiczną
14. wie, że substancja, która została dopuszczona do stosowania w żywności, posiada ocenę ryzyka dla zdrowia
15. opisuje  $\alpha$ -solaninę i  $\alpha$ -chakoninę
16. opisuje tomatynę
17. rozróżnia substancje słodzące
18. zna pojęcie barwników
19. zna pojęcie aromatów
20. opisuje karotenoidy
21. charakteryzuje likopen, luteinę, zeaksantynę i astaksantynę
22. opisuje glikozydy cyjanogenne
23. opisuje substancje wolotwórcze – glukozynolany
24. opisuje inhibitory trypsyny i / lub chymotrypsyny
25. opisuje kwas fitynowy i fityniany
26. opisuje poszczególne funkcje technologiczne
27. charakteryzuje wpływ substancji słodzących na organizm
28. charakteryzuje flawonoidy i fitosterole
29. opisuje korzystny wpływ chlorofilu na organizm
30. opisuje kwas szczawiowy i szczawiany
31. opisuje saponiny
32. opisuje alkaloidy
33. opisuje barwniki stosowane w żywności
34. opisuje aromaty stosowane w przemyśle spożywczym

## **Dział: Wartość energetyczna żywności**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. wie, od czego zależy wartość energetyczna żywności
2. wie, co decyduje o wartości energetycznej żywności
3. wymienia w każdej grupie żywności produkty o niższej wartości energetycznej oraz produkty o wyższej wartości energetycznej
4. zna podział substancji słodzących ze względu na intensywność słodkiego smaku

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. wie, od czego zależy wartość energetyczna żywności
2. wie, co decyduje o wartości energetycznej żywności
3. wymienia w każdej grupie żywności produkty o niższej wartości energetycznej oraz produkty o wyższej wartości energetycznej
4. zna podział substancji słodzących ze względu na intensywność słodkiego smaku
5. potrafi odnaleźć aktualne współczynniki przeliczeniowe potrzebne do obliczania wartości energetycznej żywności
6. wie, która żywność należy do najbardziej energetycznej
7. wie, że wartość energetyczna produktów spożywczych należy do czynników wpływających na wielkość spożycia żywności
8. wymienia intensywne substancje słodzące, które mogą być dodawane do żywności
9. wie, co wywołują produkty zawierające aspartam lub sól aspartamu i acesulfamu

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. wie, od czego zależy wartość energetyczna żywności
2. wie, co decyduje o wartości energetycznej żywności
3. wymienia w każdej grupie żywności produkty o niższej wartości energetycznej oraz produkty o wyższej wartości energetycznej
4. zna podział substancji słodzących ze względu na intensywność słodkiego smaku
5. potrafi odnaleźć aktualne współczynniki przeliczeniowe potrzebne do obliczania wartości energetycznej żywności
6. wie, która żywność należy do najbardziej energetycznej
7. wie, że wartość energetyczna produktów spożywczych należy do czynników wpływających na wielkość spożycia żywności
8. wymienia intensywne substancje słodzące, które mogą być dodawane do żywności
9. wie, co wywołują produkty zawierające aspartam lub sól aspartamu i acesulfamu
10. przeprowadza obliczenia dla przykładowych produktów spożywczych
11. wie, że napoje alkoholowe dostarczają znaczne ilości energii
12. potrafi korzystać z tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych
13. wie, że tłuszcz w produktach spożywczych bywa zastępowany zamiennikami tłuszczu

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. wie, od czego zależy wartość energetyczna żywności
2. wie, co decyduje o wartości energetycznej żywności
3. wymienia w każdej grupie żywności produkty o niższej wartości energetycznej oraz produkty o wyższej wartości energetycznej
4. zna podział substancji słodzących ze względu na intensywność słodkiego smaku
5. potrafi odnaleźć aktualne współczynniki przeliczeniowe potrzebne do obliczania wartości energetycznej żywności
6. wie, która żywność należy do najbardziej energetycznej
7. wie, że wartość energetyczna produktów spożywczych należy do czynników wpływających na wielkość spożycia żywności
8. wymienia intensywne substancje słodzące, które mogą być dodawane do żywności
9. wie, co wywołują produkty zawierające aspartam lub sól aspartamu i acesulfamu
10. przeprowadza obliczenia dla przykładowych produktów spożywczych
11. wie, że napoje alkoholowe dostarczają znaczne ilości energii
12. potrafi korzystać z tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych
13. wie, że tłuszcz w produktach spożywczych bywa zastępowany zamiennikami tłuszczu
14. określa zawartość alkoholu w procentach objętościowych i w gramach na 100 g w wybranych napojach alkoholowych
15. opisuje wartość energetyczną żywności
16. opisuje sposoby obniżania wartości energetycznej produktów spożywczych
17. opisuje substancje słodzące ze względu na intensywność słodkiego smaku
18. charakteryzuje alkohole wielowodorotlenowe, które można dodawać do żywności

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. wie, od czego zależy wartość energetyczna żywności
2. wie, co decyduje o wartości energetycznej żywności
3. wymienia w każdej grupie żywności produkty o niższej wartości energetycznej oraz produkty o wyższej wartości energetycznej
4. zna podział substancji słodzących ze względu na intensywność słodkiego smaku
5. potrafi odnaleźć aktualne współczynniki przeliczeniowe potrzebne do obliczania wartości energetycznej żywności
6. wie, która żywność należy do najbardziej energetycznej
7. wie, że wartość energetyczna produktów spożywczych należy do czynników wpływających na wielkość spożycia żywności
8. wymienia intensywne substancje słodzące, które mogą być dodawane do żywności
9. wie, co wywołują produkty zawierające aspartam lub sól aspartamu i acesulfamu
10. przeprowadza obliczenia dla przykładowych produktów spożywczych
11. wie, że napoje alkoholowe dostarczają znaczne ilości energii
12. potrafi korzystać z tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych
13. wie, że tłuszcz w produktach spożywczych bywa zastępowany zamiennikami tłuszczu
14. określa zawartość alkoholu w procentach objętościowych i w gramach na 100 g w wybranych napojach alkoholowych
15. opisuje wartość energetyczną żywności
16. opisuje sposoby obniżania wartości energetycznej produktów spożywczych
17. opisuje substancje słodzące ze względu na intensywność słodkiego smaku
18. charakteryzuje alkohole wielowodorotlenowe, które można dodawać do żywności
19. opisuje wartość energetyczną potraw bądź całych posiłków

20. charakteryzuje alkohole wielowodorotlenowe, które można dodawać do żywności
21. opisuje intensywne substancje słodzące, które mogą być dodawane do żywności
22. analizuje dopuszczalne dzienne pobranie (ADI) dla substancji intensywnie słodzących
23. określa zamienniki tłuszczu w produktach spożywczych
24. charakteryzuje produkty spożywcze, których wartość energetyczną obniżono, zastępując w nich jeden lub kilka makroskładników

## **Dział: Wartość odżywcza żywności**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję wartości odżywczej żywności
2. wymienia składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
3. wie, jak należy określać wartość odżywczą prostych produktów spożywczych
4. korzysta z tabel składu i wartości odżywczej żywności
5. wie, że składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka są dostarczane przez określone produkty spożywcze
6. wymienia produkty spożywcze w podziale na pięć grup żywieniowych
7. wymienia produkty w obrębie każdej grupy żywieniowej
8. wie, że dla przestrzegania zasad prawidłowego żywienia niezbędna jest znajomość zamienności produktów spożywczych
9. wie, że najlepiej jest zamieniać produkty w obrębie tej samej grupy żywności

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. podaje definicję wartości odżywczej żywności
2. wymienia składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
3. wie, jak należy określać wartość odżywczą prostych produktów spożywczych
4. korzysta z tabel składu i wartości odżywczej żywności
5. wie, że składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka są dostarczane przez określone produkty spożywcze
6. wymienia produkty spożywcze w podziale na pięć grup żywieniowych
7. wymienia produkty w obrębie każdej grupy żywieniowej
8. wie, że dla przestrzegania zasad prawidłowego żywienia niezbędna jest znajomość zamienności produktów spożywczych
9. wie, że najlepiej jest zamieniać produkty w obrębie tej samej grupy żywności
10. zna czynniki mające wpływ na wartość odżywczą żywności
11. rozróżnia pojęcie gęstości odżywczej
12. zna wzór na wskaźnik jakości żywieniowej (INQ)
13. wie, jak obliczać wartość odżywczą potraw w oparciu o receptury
14. wymienia elementy, które wpływają na wartość odżywczą podczas procesów technologicznych: wydajność procesu produkcji, współczynniki zachowania składników odżywczych
15. zna pojęcie strat nieuniknionych
16. prowadzi proste obliczenia dotyczące wartości odżywczej podstawowych produktów i prostych dań, korzystając z tabel wartości odżywczej i wiadomości w internecie
17. dokonuje podziału produktów spożywczych na dwanaście, sześć i pięć grup
18. rozpoznaje cechy organoleptyczne produktów w obrębie każdej grupy
19. wymienia zastosowanie produktów spożywczych w produkcji gastronomicznej

20. zna wyróżniki jakości produktów spożywczych
21. zna zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania różnych produktów spożywczych
22. wymienia metody utrwalania produktów spożywczych
23. opisuje warunki przechowywania produktów spożywczych
24. określa ilość zamiennego produktu równoważącą produkt podstawowy

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję wartości odżywczej żywności
2. wymienia składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
3. wie, jak należy określać wartość odżywczą prostych produktów spożywczych
4. korzysta z tabel składu i wartości odżywczej żywności
5. wie, że składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka są dostarczane przez określone produkty spożywcze
6. wymienia produkty spożywcze w podziale na pięć grup żywieniowych
7. wymienia produkty w obrębie każdej grupy żywieniowej
8. wie, że dla przestrzegania zasad prawidłowego żywienia niezbędna jest znajomość zamienności produktów spożywczych
9. wie, że najlepiej jest zamieniać produkty w obrębie tej samej grupy żywności
10. zna czynniki mające wpływ na wartość odżywczą żywności
11. rozróżnia pojęcie gęstości odżywczej
12. zna wzór na wskaźnik jakości żywieniowej (INQ)
13. wie, jak obliczać wartość odżywczą potraw w oparciu o receptury
14. wymienia elementy, które wpływają na wartość odżywczą podczas procesów technologicznych: wydajność procesu produkcji, współczynniki zachowania składników odżywczych
15. zna pojęcie strat nieuniknionych
16. prowadzi proste obliczenia dotyczące wartości odżywczej podstawowych produktów i prostych dań, korzystając z tabel wartości odżywczej i wiadomości w internecie
17. dokonuje podziału produktów spożywczych na dwanaście, sześć i pięć grup
18. rozpoznaje cechy organoleptyczne produktów w obrębie każdej grupy
19. wymienia zastosowanie produktów spożywczych w produkcji gastronomicznej
20. zna wyróżniki jakości produktów spożywczych
21. zna zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania różnych produktów spożywczych
22. wymienia metody utrwalania produktów spożywczych
23. opisuje warunki przechowywania produktów spożywczych
24. określa ilość zamiennego produktu równoważącą produkt podstawowy
25. opisuje składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
26. określa, jak oblicza się wartość odżywczą posiłków lub całodziennych jadłospisów
27. analizuje tabele wartości odżywczej produktów
28. klasyfikuje grupy produktów ze względu na pochodzenie oraz występowanie w nich składników odżywczych
29. omawia klasyfikację produktów spożywczych w podziale na pięć grup żywieniowych
30. charakteryzuje wartość odżywczą produktów spożywczych w poszczególnych grupach żywieniowych

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję wartości odżywczej żywności
2. wymienia składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej

3. wie, jak należy określać wartość odżywczą prostych produktów spożywczych
4. korzysta z tabel składu i wartości odżywczej żywności
5. wie, że składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka są dostarczane przez określone produkty spożywcze
6. wymienia produkty spożywcze w podziale na pięć grup żywieniowych
7. wymienia produkty w obrębie każdej grupy żywieniowej
8. wie, że dla przestrzegania zasad prawidłowego żywienia niezbędna jest znajomość zamienności produktów spożywczych
9. wie, że najlepiej jest zamieniać produkty w obrębie tej samej grupy żywności
10. zna czynniki mające wpływ na wartość odżywczą żywności
11. rozróżnia pojęcie gęstości odżywczej
12. zna wzór na wskaźnik jakości żywieniowej (INQ)
13. wie, jak obliczać wartość odżywczą potraw w oparciu o receptury
14. wymienia elementy, które wpływają na wartość odżywczą podczas procesów technologicznych: wydajność procesu produkcji, współczynniki zachowania składników odżywczych
15. zna pojęcie strat nieuniknionych
16. prowadzi proste obliczenia dotyczące wartości odżywczej podstawowych produktów i prostych dań, korzystając z tabel wartości odżywczej i wiadomości w internecie
17. dokonuje podziału produktów spożywczych na dwanaście, sześć i pięć grup
18. rozpoznaje cechy organoleptyczne produktów w obrębie każdej grupy
19. wymienia zastosowanie produktów spożywczych w produkcji gastronomicznej
20. zna wyróżniki jakości produktów spożywczych
21. zna zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania różnych produktów spożywczych
22. wymienia metody utrwalania produktów spożywczych
23. opisuje warunki przechowywania produktów spożywczych
24. określa ilość zamiennego produktu równoważącą produkt podstawowy
25. opisuje składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
26. określa, jak oblicza się wartość odżywczą posiłków lub całodziennych jadłospisów
27. analizuje tabele wartości odżywczej produktów
28. klasyfikuje grupy produktów ze względu na pochodzenie oraz występowanie w nich składników odżywczych
29. omawia klasyfikację produktów spożywczych w podziale na pięć grup żywieniowych
30. charakteryzuje wartość odżywczą produktów spożywczych w poszczególnych grupach żywieniowych
31. podaje czynniki mające wpływ na wartość odżywczą żywności
32. określa procent strat nieuniknionych stosowany przy obliczaniu całodziennych diet
33. prowadzi obliczenia dotyczące wartości odżywczej posiłków, całodziennych jadłospisów
34. charakteryzuje podział produktów spożywczych na dwanaście, sześć i pięć grup
35. analizuje zawartość głównych składników odżywczych zawartych w poszczególnych produktach żywieniowych
36. charakteryzuje zastosowanie produktów w procesach technologicznych
37. opisuje przykłady wzajemnej zamiany produktów spożywczych w obrębie grup

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję wartości odżywczej żywności
2. wymienia składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
3. wie, jak należy określać wartość odżywczą prostych produktów spożywczych
4. korzysta z tabel składu i wartości odżywczej żywności

5. wie, że składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka są dostarczane przez określone produkty spożywcze
6. wymienia produkty spożywcze w podziale na pięć grup żywieniowych
7. wymienia produkty w obrębie każdej grupy żywieniowej
8. wie, że dla przestrzegania zasad prawidłowego żywienia niezbędna jest znajomość zamienności produktów spożywczych
9. wie, że najlepiej jest zamieniać produkty w obrębie tej samej grupy żywności
10. zna czynniki mające wpływ na wartość odżywczą żywności
11. rozróżnia pojęcie gęstości odżywczej
12. zna wzór na wskaźnik jakości żywieniowej (INQ)
13. wie, jak obliczać wartość odżywczą potraw w oparciu o receptury
14. wymienia elementy, które wpływają na wartość odżywczą podczas procesów technologicznych: wydajność procesu produkcji, współczynniki zachowania składników odżywczych
15. zna pojęcie strat nieuniknionych
16. prowadzi proste obliczenia dotyczące wartości odżywczej podstawowych produktów i prostych dań, korzystając z tabel wartości odżywczej i wiadomości w internecie
17. dokonuje podziału produktów spożywczych na dwanaście, sześć i pięć grup
18. rozpoznaje cechy organoleptyczne produktów w obrębie każdej grupy
19. wymienia zastosowanie produktów spożywczych w produkcji gastronomicznej
20. zna wyróżniki jakości produktów spożywczych
21. zna zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania różnych produktów spożywczych
22. wymienia metody utrwalania produktów spożywczych
23. opisuje warunki przechowywania produktów spożywczych
24. określa ilość zamiennego produktu równoważącą produkt podstawowy
25. opisuje składniki wchodzące w zakres wartości odżywczej
26. określa, jak oblicza się wartość odżywczą posiłków lub całodziennych jadłospisów
27. analizuje tabele wartości odżywczej produktów
28. klasyfikuje grupy produktów ze względu na pochodzenie oraz występowanie w nich składników odżywczych
29. omawia klasyfikację produktów spożywczych w podziale na pięć grup żywieniowych
30. charakteryzuje wartość odżywczą produktów spożywczych w poszczególnych grupach żywieniowych
31. podaje czynniki mające wpływ na wartość odżywczą żywności
32. określa procent strat nieuniknionych stosowany przy obliczaniu całodziennych diet
33. prowadzi obliczenia dotyczące wartości odżywczej posiłków, całodziennych jadłospisów
34. charakteryzuje podział produktów spożywczych na dwanaście, sześć i pięć grup
35. analizuje zawartość głównych składników odżywczych zawartych w poszczególnych produktach żywieniowych
36. charakteryzuje zastosowanie produktów w procesach technologicznych
37. opisuje przykłady wzajemnej zamiany produktów spożywczych w obrębie grup
38. opisuje gęstość odżywczą i wskaźnik jakości żywieniowej
39. wyciąga wnioski dotyczące wartości odżywczej różnych potraw i napojów na podstawie informacji w literaturze i internecie
40. analizuje sposoby utrwalania i przechowywania produktów spożywczych, półproduktów i potraw gotowych
41. proponuje modyfikacje jadłospisów w oparciu o zmienność produktów

## **Dział: Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą produktów i potraw**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. określa cel przetwarzania żywności
2. wymienia zmiany, jakie zachodzą podczas produkcji żywności
3. wskazuje elementy zmian fizycznych, biochemicznych, chemicznych i mikrobiologicznych
4. wymienia etapy obróbki technologicznej, podczas których zachodzą zmiany barwy
5. zna następujące barwniki: karotenoidy, antocyjany, chlorofil, związki polifenolowe, hemowe
6. opisuje wpływ różnych czynników na zmiany barwy podczas procesów technologicznych
7. wymienia substancje antyodżywcze zawarte w warzywach, w tym w roślinach strączkowych i ziemniakach oraz zbożach i produktach zbożowych
8. wie, że należy zastosować odpowiednią obróbkę technologiczną dla substancji antyodżywczych
9. wymienia czynniki wpływające na wartość odżywczą produktów surowych i produktów przetworzonych
10. wymienia składniki odżywcze, na które mają wpływ procesy przetwarzania w ramach procesów przechowywania, utrwalania i obróbki kulinarnej
11. zna substancje szkodliwe dla zdrowia wytwarzane podczas przetwarzania żywności
12. wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych
13. określa cel przechowywania żywności
14. wymienia produkty najmniej trwałe i produkty o najdłuższej trwałości

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. określa cel przetwarzania żywności
2. wymienia zmiany, jakie zachodzą podczas produkcji żywności
3. wskazuje elementy zmian fizycznych, biochemicznych, chemicznych i mikrobiologicznych
4. wymienia etapy obróbki technologicznej, podczas których zachodzą zmiany barwy
5. zna następujące barwniki: karotenoidy, antocyjany, chlorofil, związki polifenolowe, hemowe
6. opisuje wpływ różnych czynników na zmiany barwy podczas procesów technologicznych
7. wymienia substancje antyodżywcze zawarte w warzywach, w tym w roślinach strączkowych i ziemniakach oraz zbożach i produktach zbożowych
8. wie, że należy zastosować odpowiednią obróbkę technologiczną dla substancji antyodżywczych
9. wymienia czynniki wpływające na wartość odżywczą produktów surowych i produktów przetworzonych
10. wymienia składniki odżywcze, na które mają wpływ procesy przetwarzania w ramach procesów przechowywania, utrwalania i obróbki kulinarnej
11. zna substancje szkodliwe dla zdrowia wytwarzane podczas przetwarzania żywności
12. wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych
13. określa cel przechowywania żywności
14. wymienia produkty najmniej trwałe i produkty o najdłuższej trwałości
15. wie, na czym polega utwardzenie tłuszczów roślinnych, proces przeestryfikowania, ekstruzja i sous-vide
16. wymienia niekorzystne zmiany zachodzące podczas procesów technologicznych i obróbki kulinarnej w produktach spożywczych
17. rozróżnia reakcje nieenzymatycznego brązowienia – Maillarda, proces karmelizacji
18. określa czynniki środowiska wpływające na wrażliwość witamin
19. podaje współczynniki zachowania witamin podczas gotowania potraw

20. rozróżnia pojęcie kancerogeny, nitrozo aminy, heterocykliczne aminy aromatyczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, akryloamid i izomery trans kwasów tłuszczowych
21. wskazuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
22. zna parametry technologiczne, aby zachować najwyższą wartość odżywczą surowców
23. wskazuje zasady magazynowania żywności
24. określa charakter zmian zachodzących w żywności podczas jej przechowywania

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. określa cel przetwarzania żywności
2. wymienia zmiany, jakie zachodzą podczas produkcji żywności
3. wskazuje elementy zmian fizycznych, biochemicznych, chemicznych i mikrobiologicznych
4. wymienia etapy obróbki technologicznej, podczas których zachodzą zmiany barwy
5. zna następujące barwniki: karotenoidy, antocyjany, chlorofil, związki polifenolowe, hemowe
6. opisuje wpływ różnych czynników na zmiany barwy podczas procesów technologicznych
7. wymienia substancje antyodżywcze zawarte w warzywach, w tym w roślinach strączkowych i ziemniakach oraz zbożach i produktach zbożowych
8. wie, że należy zastosować odpowiednią obróbkę technologiczną dla substancji antyodżywczych
9. wymienia czynniki wpływające na wartość odżywczą produktów surowych i produktów przetworzonych
10. wymienia składniki odżywcze, na które mają wpływ procesy przetwarzania w ramach procesów przechowywania, utrwalania i obróbki kulinarnej
11. zna substancje szkodliwe dla zdrowia wytwarzane podczas przetwarzania żywności
12. wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych
13. określa cel przechowywania żywności
14. wymienia produkty najmniej trwałe i produkty o najdłuższej trwałości
15. wie, na czym polega utwardzenie tłuszczów roślinnych, proces przeestryfikowania, ekstruzja i sous-vide
16. wymienia niekorzystne zmiany zachodzące podczas procesów technologicznych i obróbki kulinarnej w produktach spożywczych
17. rozróżnia reakcje nieenzymatycznego brązowienia – Maillarda, proces karmelizacji
18. określa czynniki środowiska wpływające na wrażliwość witamin
19. podaje współczynniki zachowania witamin podczas gotowania potraw
20. rozróżnia pojęcie kancerogeny, nitrozo aminy, heterocykliczne aminy aromatyczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, akryloamid i izomery trans kwasów tłuszczowych
21. wskazuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
22. zna parametry technologiczne, aby zachować najwyższą wartość odżywczą surowców
23. wskazuje zasady magazynowania żywności
24. określa charakter zmian zachodzących w żywności podczas jej przechowywania
25. opisuje wpływ obróbki technologicznej na przetwarzaną żywność na przykładach: wypieku pieczywa, blanszowania, zamrażania, obróbki cieplnej mięsa, smażenia, suszenia
26. analizuje i charakteryzuje przebieg zmian zachodzących podczas procesów technologicznych w karotenoidach, antocyjanach, antoksyantynach, chlorofilu, związkach polifenolowych i barwnikach hemowych
27. określa zastosowanie odpowiedniej obróbki technologicznej powodującej inaktywację lub ograniczenie niepożądanego działania substancji antyodżywczych w: roślinach strączkowych, warzywach kapustnych, ziemniakach, ziarnach zbóż i produktach zbożowych

28. charakteryzuje wpływ procesów przetwarzania żywności, w tym utrwalania i przechowywania, na: białka, tłuszcze, węglowodany (mono- i disacharydy, węglowodany nieprzyswajalne), witaminy i składniki mineralne
29. charakteryzuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
30. opisuje mutageny i kancerogeny

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. określa cel przetwarzania żywności
2. wymienia zmiany, jakie zachodzą podczas produkcji żywności
3. wskazuje elementy zmian fizycznych, biochemicznych, chemicznych i mikrobiologicznych
4. wymienia etapy obróbki technologicznej, podczas których zachodzą zmiany barwy
5. zna następujące barwniki: karotenoidy, antocyjany, chlorofil, związki polifenolowe, hemowe
6. opisuje wpływ różnych czynników na zmiany barwy podczas procesów technologicznych
7. wymienia substancje antyodżywcze zawarte w warzywach, w tym w roślinach strączkowych i ziemniakach oraz zbożach i produktach zbożowych
8. wie, że należy zastosować odpowiednią obróbkę technologiczną dla substancji antyodżywczych
9. wymienia czynniki wpływające na wartość odżywczą produktów surowych i produktów przetworzonych
10. wymienia składniki odżywcze, na które mają wpływ procesy przetwarzania w ramach procesów przechowywania, utrwalania i obróbki kulinarnej
11. zna substancje szkodliwe dla zdrowia wytwarzane podczas przetwarzania żywności
12. wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych
13. określa cel przechowywania żywności
14. wymienia produkty najmniej trwałe i produkty o najdłuższej trwałości
15. wie, na czym polega utwardzenie tłuszczów roślinnych, proces przeestryfikowania, ekstruzja i sous-vide
16. wymienia niekorzystne zmiany zachodzące podczas procesów technologicznych i obróbki kulinarnej w produktach spożywczych
17. rozróżnia reakcje nieenzymatycznego brązowienia – Maillarda, proces karmelizacji
18. określa czynniki środowiska wpływające na wrażliwość witamin
19. podaje współczynniki zachowania witamin podczas gotowania potraw
20. rozróżnia pojęcie kancerogeny, nitrozo aminy, heterocykliczne aminy aromatyczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, akryloamid i izomery trans kwasów tłuszczowych
21. wskazuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
22. zna parametry technologiczne, aby zachować najwyższą wartość odżywczą surowców
23. wskazuje zasady magazynowania żywności
24. określa charakter zmian zachodzących w żywności podczas jej przechowywania
25. opisuje wpływ obróbki technologicznej na przetwarzaną żywność na przykładach: wypieku pieczywa, blanszowania, zamrażania, obróbki cieplnej mięsa, smażenia, suszenia
26. analizuje i charakteryzuje przebieg zmian zachodzących podczas procesów technologicznych w karotenoidach, antocyjanach, antoksyantynach, chlorofilu, związkach polifenolowych i barwnikach hemowych
27. określa zastosowanie odpowiedniej obróbki technologicznej powodującej inaktywację lub ograniczenie niepożądanego działania substancji antyodżywczych w: roślinach strączkowych, warzywach kapustnych, ziemniakach, ziarnach zbóż i produktach zbożowych
28. charakteryzuje wpływ procesów przetwarzania żywności, w tym utrwalania i przechowywania, na: białka, tłuszcze, węglowodany (mono- i disacharydy, węglowodany nieprzyswajalne), witaminy i składniki mineralne

29. charakteryzuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
30. opisuje mutageny i kancerogeny
31. charakteryzuje procesy utwardzania tłuszczów roślinnych, uwodornienia i przeestryfikowania tłuszczów
32. opisuje działanie genotoksyczne, mutagenne, teratogenne oraz kancerogenne nitrozoamin w żywności
33. analizuje i charakteryzuje zmiany fizyczne, biochemiczne, chemiczne i mikrobiologiczne podczas przechowywania

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. określa cel przetwarzania żywności
2. wymienia zmiany, jakie zachodzą podczas produkcji żywności
3. wskazuje elementy zmian fizycznych, biochemicznych, chemicznych i mikrobiologicznych
4. wymienia etapy obróbki technologicznej, podczas których zachodzą zmiany barwy
5. zna następujące barwniki: karotenoidy, antocyjany, chlorofil, związki polifenolowe, hemowe
6. opisuje wpływ różnych czynników na zmiany barwy podczas procesów technologicznych
7. wymienia substancje antyodżywcze zawarte w warzywach, w tym w roślinach strączkowych i ziemniakach oraz zbożach i produktach zbożowych
8. wie, że należy zastosować odpowiednią obróbkę technologiczną dla substancji antyodżywczych
9. wymienia czynniki wpływające na wartość odżywczą produktów surowych i produktów przetworzonych
10. wymienia składniki odżywcze, na które mają wpływ procesy przetwarzania w ramach procesów przechowywania, utrwalania i obróbki kulinarnej
11. zna substancje szkodliwe dla zdrowia wytwarzane podczas przetwarzania żywności
12. wymienia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych
13. określa cel przechowywania żywności
14. wymienia produkty najmniej trwałe i produkty o najdłuższej trwałości
15. wie, na czym polega utwardzenie tłuszczów roślinnych, proces przeestryfikowania, ekstruzja i sous-vide
16. wymienia niekorzystne zmiany zachodzące podczas procesów technologicznych i obróbki kulinarnej w produktach spożywczych
17. rozróżnia reakcje nieenzymatycznego brązowienia – Maillarda, proces karmelizacji
18. określa czynniki środowiska wpływające na wrażliwość witamin
19. podaje współczynniki zachowania witamin podczas gotowania potraw
20. rozróżnia pojęcie kancerogeny, nitrozo aminy, heterocykliczne aminy aromatyczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, akryloamid i izomery trans kwasów tłuszczowych
21. wskazuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
22. zna parametry technologiczne, aby zachować najwyższą wartość odżywczą surowców
23. wskazuje zasady magazynowania żywności
24. określa charakter zmian zachodzących w żywności podczas jej przechowywania
25. opisuje wpływ obróbki technologicznej na przetwarzaną żywność na przykładach: wypieku pieczywa, blanszowania, zamrażania, obróbki cieplnej mięsa, smażenia, suszenia
26. analizuje i charakteryzuje przebieg zmian zachodzących podczas procesów technologicznych w karotenoidach, antocyjanach, antoksyantynach, chlorofilu, związkach polifenolowych i barwnikach hemowych
27. określa zastosowanie odpowiedniej obróbki technologicznej powodującej inaktywację lub ograniczenie niepożądanego działania substancji antyodżywczych w: roślinach strączkowych, warzywach kapustnych, ziemniakach, ziarnach zbóż i produktach zbożowych

28. charakteryzuje wpływ procesów przetwarzania żywności, w tym utrwalania i przechowywania, na: białka, tłuszcze, węglowodany (mono- i disacharydy, węglowodany nieprzyswajalne), witaminy i składniki mineralne
29. charakteryzuje procesy technologiczne, podczas których powstają substancje szkodliwe
30. opisuje mutageny i kancerogeny
31. charakteryzuje procesy utwardzania tłuszczów roślinnych, uwodornienia i przeestryfikowania tłuszczów
32. opisuje działanie genotoksyczne, mutagenne, teratogenne oraz kancerogenne nitrozoamin w żywności
33. analizuje i charakteryzuje zmiany fizyczne, biochemiczne, chemiczne i mikrobiologiczne podczas przechowywania
34. analizuje zmiany zachodzące podczas ekstruzji, ogrzewania mikrofalowego i sous-vide
35. opisuje reakcje nieenzymatycznego brązowienia i ich wpływ na walory smakowe
36. opisuje współczynnik wydajności procesu technologicznego i współczynników zachowania poszczególnych składników odżywczych
37. charakteryzuje poszczególne substancje mutagenne i kancerogenne: heterocykliczne aminy aromatyczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, akryloamid, izomery trans kwasów tłuszczowych
38. charakteryzuje sposoby ograniczania strat składników odżywczych
39. żywności pochodzenia roślinnego i zwierzęcego
40. porównuje zmiany zachodzące podczas magazynowania w różnych grupach produktów spożywczych

## **Dział: Żywność funkcjonalna, żywność wzbogacana, suplementy diety**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. rozróżnia pojęcie żywności funkcjonalnej
2. wymienia produkty żywności funkcjonalnej pochodzenia naturalnego, produkty wzbogacone w składniki odżywcze, produkty dietetyczne oraz produkty o obniżonej wartości niekorzystnego składnika pokarmowego dla zdrowia
3. podaje definicję wzbogacania żywności
4. podaje cele wzbogacania żywności
5. podaje definicję suplementu diety
6. zna formy suplementów umożliwiających odpowiednie dawkowanie
7. wymienia składniki suplementów diety
8. wie, że od 2016 roku nie stosuje się pojęć „środek specjalnego przeznaczenia żywieniowego” oraz „żywność dietetyczna”
9. wymienia kategorie żywności dla określonych grup
10. wymienia nowe trendy w żywieniu oraz modne produkty żywnościowe
11. zna sposób informowania na produktach o braku jakiejś substancji

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. rozróżnia pojęcie żywności funkcjonalnej
2. wymienia produkty żywności funkcjonalnej pochodzenia naturalnego, produkty wzbogacone w składniki odżywcze, produkty dietetyczne oraz produkty o obniżonej wartości niekorzystnego składnika pokarmowego dla zdrowia

3. podaje definicję wzbogacania żywności
4. podaje cele wzbogacania żywności
5. podaje definicję suplementu diety
6. zna formy suplementów umożliwiających odpowiednie dawkowanie
7. wymienia składniki suplementów diety
8. wie, że od 2016 roku nie stosuje się pojęć „środek specjalnego przeznaczenia żywieniowego” oraz „żywność dietetyczna”
9. wymienia kategorie żywności dla określonych grup
10. wymienia nowe trendy w żywieniu oraz modne produkty żywnościowe
11. zna sposób informowania na produktach o braku jakiejś substancji
12. wylicza typowe składniki żywności funkcjonalnej
13. wskazuje produkty spożywcze, które można określić mianem żywności funkcjonalnej
14. rozróżnia dwa rodzaje wzbogacania żywności
15. zna przepisy prawne dotyczące suplementów diety
16. podaje okoliczności, w jakich można stosować suplementację
17. zna środki zastępujące codzienną dietę do kontroli masy ciała
18. podaje znaczenie informacji „o bardzo niskiej zawartości...”

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. rozróżnia pojęcie żywności funkcjonalnej
2. wymienia produkty żywności funkcjonalnej pochodzenia naturalnego, produkty wzbogacone w składniki odżywcze, produkty dietetyczne oraz produkty o obniżonej wartości niekorzystnego składnika pokarmowego dla zdrowia
3. podaje definicję wzbogacania żywności
4. podaje cele wzbogacania żywności
5. podaje definicję suplementu diety
6. zna formy suplementów umożliwiających odpowiednie dawkowanie
7. wymienia składniki suplementów diety
8. wie, że od 2016 roku nie stosuje się pojęć „środek specjalnego przeznaczenia żywieniowego” oraz „żywność dietetyczna”
9. wymienia kategorie żywności dla określonych grup
10. wymienia nowe trendy w żywieniu oraz modne produkty żywnościowe
11. zna sposób informowania na produktach o braku jakiejś substancji
12. wylicza typowe składniki żywności funkcjonalnej
13. wskazuje produkty spożywcze, które można określić mianem żywności funkcjonalnej
14. rozróżnia dwa rodzaje wzbogacania żywności
15. zna przepisy prawne dotyczące suplementów diety
16. podaje okoliczności, w jakich można stosować suplementację
17. zna środki zastępujące codzienną dietę do kontroli masy ciała
18. podaje znaczenie informacji „o bardzo niskiej zawartości...”
19. wie, co to jest oświadczenie zdrowotne
20. zna pojęcie żywności bioaktywnej
21. wymienia asortyment produktów spożywczych, do których są dodawane składniki odżywcze
22. wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania suplementów
23. wyszukuje w internecie informacje na temat popularnych suplementów
24. podaje produkty, dla których zarezerwowane są następujące nazwy: mleko, ser, masło

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. rozróżnia pojęcie żywności funkcjonalnej
2. wymienia produkty żywności funkcjonalnej pochodzenia naturalnego, produkty wzbogacone w składniki odżywcze, produkty dietetyczne oraz produkty o obniżonej wartości niekorzystnego składnika pokarmowego dla zdrowia
3. podaje definicję wzbogacania żywności
4. podaje cele wzbogacania żywności
5. podaje definicję suplementu diety
6. zna formy suplementów umożliwiającymi odpowiednie dawkowanie
7. wymienia składniki suplementów diety
8. wie, że od 2016 roku nie stosuje się pojęć „środek specjalnego przeznaczenia żywieniowego” oraz „żywność dietetyczna”
9. wymienia kategorie żywności dla określonych grup
10. wymienia nowe trendy w żywieniu oraz modne produkty żywnościowe
11. zna sposób informowania na produktach o braku jakiejś substancji
12. wylicza typowe składniki żywności funkcjonalnej
13. wskazuje produkty spożywcze, które można określić mianem żywności funkcjonalnej
14. rozróżnia dwa rodzaje wzbogacania żywności
15. zna przepisy prawne dotyczące suplementów diety
16. podaje okoliczności, w jakich można stosować suplementację
17. zna środki zastępujące codzienną dietę do kontroli masy ciała
18. podaje znaczenie informacji „o bardzo niskiej zawartości...”
19. wie, co to jest oświadczenie zdrowotne
20. zna pojęcie żywności bioaktywnej
21. wymienia asortyment produktów spożywczych, do których są dodawane składniki odżywcze
22. wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania suplementów
23. wyszukuje w internecie informacje na temat popularnych suplementów
24. podaje produkty, dla których zarezerwowane są następujące nazwy: mleko, ser, masło
25. wskazuje zależność między sposobem żywienia a zdrowiem człowieka
26. opisuje typowe składniki zawarte w żywności funkcjonalnej
27. charakteryzuje produkty spożywcze, które można określić mianem żywności funkcjonalnej
28. opisuje obligatoryjne (obowiązkowe) i dobrowolne wzbogacanie żywności
29. charakteryzuje produkty spożywcze wzbogacone, dostępne na polskim rynku
30. wskazuje różnice pomiędzy suplementami diety a farmakologicznymi produktami wspomagającymi procesy fizjologiczne
31. opisuje zastosowanie suplementów diety w żywieniu
32. określa osoby, które mogą przyjmować suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne
33. charakteryzuje trendy żywieniowe
34. analizuje wpływ różnych mód na rynek spożywczy i gastronomiczny

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. rozróżnia pojęcie żywności funkcjonalnej
2. wymienia produkty żywności funkcjonalnej pochodzenia naturalnego, produkty wzbogacone w składniki odżywcze, produkty dietetyczne oraz produkty o obniżonej wartości niekorzystnego składnika pokarmowego dla zdrowia
3. podaje definicję wzbogacania żywności
4. podaje cele wzbogacania żywności

5. podaje definicję suplementu diety
6. zna formy suplementów umożliwiających odpowiednie dawkowanie
7. wymienia składniki suplementów diety
8. wie, że od 2016 roku nie stosuje się pojęć „środek specjalnego przeznaczenia żywieniowego” oraz „żywność dietetyczna”
9. wymienia kategorie żywności dla określonych grup
10. wymienia nowe trendy w żywieniu oraz modne produkty żywnościowe
11. zna sposób informowania na produktach o braku jakiejś substancji
12. wylicza typowe składniki żywności funkcjonalnej
13. wskazuje produkty spożywcze, które można określić mianem żywności funkcjonalnej
14. rozróżnia dwa rodzaje wzbogacania żywności
15. zna przepisy prawne dotyczące suplementów diety
16. podaje okoliczności, w jakich można stosować suplementację
17. zna środki zastępujące codzienną dietę do kontroli masy ciała
18. podaje znaczenie informacji „o bardzo niskiej zawartości...”
19. wie, co to jest oświadczenie zdrowotne
20. zna pojęcie żywności bioaktywnej
21. wymienia asortyment produktów spożywczych, do których są dodawane składniki odżywcze
22. wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania suplementów
23. wyszukuje w internecie informacje na temat popularnych suplementów
24. podaje produkty, dla których zarezerwowane są następujące nazwy: mleko, ser, masło
25. wskazuje zależność między sposobem żywienia a zdrowiem człowieka
26. opisuje typowe składniki zawarte w żywności funkcjonalnej
27. charakteryzuje produkty spożywcze, które można określić mianem żywności funkcjonalnej
28. opisuje obligatoryjne (obowiązkowe) i dobrowolne wzbogacanie żywności
29. charakteryzuje produkty spożywcze wzbogacane, dostępne na polskim rynku
30. wskazuje różnice pomiędzy suplementami diety a farmakologicznymi produktami wspomagającymi procesy fizjologiczne
31. opisuje zastosowanie suplementów diety w żywieniu
32. określa osoby, które mogą przyjmować suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne
33. charakteryzuje trendy żywieniowe
34. analizuje wpływ różnych mód na rynek spożywczy i gastronomiczny
35. uzasadnia pozytywny wpływ żywności funkcjonalnej na zdrowie człowieka
36. wyszukuje produkty związane z żywnością bioaktywną i opisuje działanie żywności bioaktywnej
37. charakteryzuje zagrożenia wykorzystywania produktów wzbogacanych w diecie
38. analizuje obowiązujące przepisy w UE dotyczące suplementów
39. analizuje skład, funkcje i zastosowanie popularnych suplementów na podstawie informacji zawartych na opakowaniu i w internecie
40. charakteryzuje poszczególne kategorie żywności dla określonych grup
41. wskazuje grupy, które korzystają z żywności specjalnego przeznaczenia medycznego
42. opisuje produkty bezglutenowe, produkty bez laktozy, produkty ekologiczne
43. opisuje modę na super żywność (superfoods)

## Dział: Normy żywienia i zalecenia żywieniowe

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję norm żywienia
2. zna podział ludności na grupy
3. wskazuje grupy ludności, dla których zostały opracowane normy żywienia
4. wie, co zawiera dokument, jakim są „Normy żywienia dla populacji Polski”
5. odczytuje informacje zawarte w tabelach dotyczących norm
6. podaje definicję piramidy zdrowego żywienia
7. zna trzy piramidy żywienia: dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób w wieku starszym
8. definiuje górny tolerowany poziom spożycia – UL
9. wskazuje znaczenie UL
10. definiuje zalecane (modelowe) racje pokarmowe
11. wymienia sześć podstawowych grup dla opracowania zalecanych racji pokarmowych
12. wymienia założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. podaje definicję norm żywienia
2. zna podział ludności na grupy
3. wskazuje grupy ludności, dla których zostały opracowane normy żywienia
4. wie, co zawiera dokument, jakim są „Normy żywienia dla populacji Polski”
5. odczytuje informacje zawarte w tabelach dotyczących norm
6. podaje definicję piramidy zdrowego żywienia
7. zna trzy piramidy żywienia: dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób w wieku starszym
8. definiuje górny tolerowany poziom spożycia – UL
9. wskazuje znaczenie UL
10. definiuje zalecane (modelowe) racje pokarmowe
11. wymienia sześć podstawowych grup dla opracowania zalecanych racji pokarmowych
12. wymienia założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych
13. wie, gdzie znaleźć najnowsze normy żywienia dla populacji polski
14. wie, że normy na energię zostały ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania grupy EER
15. wymienia poziomy, na których zostały ustalone normy na niezbędne składniki odżywcze: EAR, RDA, AI
16. wskazuje elementy, które są zawarte w normach
17. potrafi dobrać normy dla siebie i członków swojej rodziny
18. wie, że podstawę wszystkich trzech piramid stanowi aktywność fizyczna
19. podaje 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób starszych na podstawie piramid żywienia
20. wie, że poziom UL nie jest normą żywienia
21. wie, dlaczego zalecane racje pokarmowe służą zastosowaniu norm żywienia

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję norm żywienia
2. zna podział ludności na grupy
3. wskazuje grupy ludności, dla których zostały opracowane normy żywienia
4. wie, co zawiera dokument, jakim są „Normy żywienia dla populacji Polski”
5. odczytuje informacje zawarte w tabelach dotyczących norm
6. podaje definicję piramidy zdrowego żywienia
7. zna trzy piramidy żywienia: dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób w wieku starszym
8. definiuje górny tolerowany poziom spożycia – UL
9. wskazuje znaczenie UL
10. definiuje zalecane (modelowe) racje pokarmowe
11. wymienia sześć podstawowych grup dla opracowania zalecanych racji pokarmowych
12. wymienia założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych
13. wie, gdzie znaleźć najnowsze normy żywienia dla populacji polski
14. wie, że normy na energię zostały ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania grupy EER
15. wymienia poziomy, na których zostały ustalone normy na niezbędne składniki odżywcze: EAR, RDA, AI
16. wskazuje elementy, które są zawarte w normach
17. potrafi dobrać normy dla siebie i członków swojej rodziny
18. wie, że podstawę wszystkich trzech piramid stanowi aktywność fizyczna
19. podaje 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób starszych na podstawie piramid żywienia
20. wie, że poziom UL nie jest normą żywienia
21. wie, dlaczego zalecane racje pokarmowe służą zastosowaniu norm żywienia
22. wymienia czynniki wpływające na wielkość EER
23. wie, że do planowania spożycia wykorzystuje się RDA i AI, a do oceny spożycia: EAR i AL.
24. proponuje własny jadłospis na jeden dzień zgodny z piramidą żywienia
25. wymienia kryteria, jakie powinny spełniać racje pokarmowe
26. wykazuje, pod jakim względem racje pokarmowe powinny odpowiadać normom żywienia

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję norm żywienia
2. zna podział ludności na grupy
3. wskazuje grupy ludności, dla których zostały opracowane normy żywienia
4. wie, co zawiera dokument, jakim są „Normy żywienia dla populacji Polski”
5. odczytuje informacje zawarte w tabelach dotyczących norm
6. podaje definicję piramidy zdrowego żywienia
7. zna trzy piramidy żywienia: dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób w wieku starszym
8. definiuje górny tolerowany poziom spożycia – UL
9. wskazuje znaczenie UL
10. definiuje zalecane (modelowe) racje pokarmowe
11. wymienia sześć podstawowych grup dla opracowania zalecanych racji pokarmowych
12. wymienia założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych
13. wie, gdzie znaleźć najnowsze normy żywienia dla populacji polski
14. wie, że normy na energię zostały ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania grupy EER

15. wymienia poziomy, na których zostały ustalone normy na niezbędne składniki odżywcze: EAR, RDA, AI
16. wskazuje elementy, które są zawarte w normach
17. potrafi dobrać normy dla siebie i członków swojej rodziny
18. wie, że podstawę wszystkich trzech piramid stanowi aktywność fizyczna
19. podaje 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób starszych na podstawie piramid żywienia
20. wie, że poziom UL nie jest normą żywienia
21. wie, dlaczego zalecane racje pokarmowe służą zastosowaniu norm żywienia
22. wymienia czynniki wpływające na wielkość EER
23. wie, że do planowania spożycia wykorzystuje się RDA i AI, a do oceny spożycia: EAR i AL.
24. proponuje własny jadłospis na jeden dzień zgodny z piramidą żywienia
25. wymienia kryteria, jakie powinny spełniać racje pokarmowe
26. wykazuje, pod jakim względem racje pokarmowe powinny odpowiadać normom żywienia
27. opisuje, co określają normy żywienia
28. określa, co to jest norma na energię dla określonej grupy osób
29. analizuje podział ludności na grupy i przyjęte wartości masy ciała
30. analizuje przykładowe tabele dotyczące norm na energię, białko, tłuszcz i węglowodany
31. analizuje normy na wybrane składniki odżywcze dla wytypowanych grup ludności
32. opisuje założenia piramidy żywieniowej
33. analizuje zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
34. charakteryzuje zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży
35. analizuje zasadność wprowadzenia UL
36. opisuje kryteria, jakie powinny spełniać racje pokarmowe
37. opisuje sposób opracowywania modelu wyżywienia
38. charakteryzuje założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję norm żywienia
2. zna podział ludności na grupy
3. wskazuje grupy ludności, dla których zostały opracowane normy żywienia
4. wie, co zawiera dokument, jakim są „Normy żywienia dla populacji Polski”
5. odczytuje informacje zawarte w tabelach dotyczących norm
6. podaje definicję piramidy zdrowego żywienia
7. zna trzy piramidy żywienia: dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób w wieku starszym
8. definiuje górny tolerowany poziom spożycia – UL
9. wskazuje znaczenie UL
10. definiuje zalecane (modelowe) racje pokarmowe
11. wymienia sześć podstawowych grup dla opracowania zalecanych racji pokarmowych
12. wymienia założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych
13. wie, gdzie znaleźć najnowsze normy żywienia dla populacji polski
14. wie, że normy na energię zostały ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania grupy EER
15. wymienia poziomy, na których zostały ustalone normy na niezbędne składniki odżywcze: EAR, RDA, AI

16. wskazuje elementy, które są zawarte w normach
17. potrafi dobrać normy dla siebie i członków swojej rodziny
18. wie, że podstawę wszystkich trzech piramid stanowi aktywność fizyczna
19. podaje 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób dorosłych, dla dzieci i młodzieży oraz dla osób starszych na podstawie piramid żywienia
20. wie, że poziom UL nie jest normą żywienia
21. wie, dlaczego zalecane racje pokarmowe służą zastosowaniu norm żywienia
22. wymienia czynniki wpływające na wielkość EER
23. wie, że do planowania spożycia wykorzystuje się RDA i AI, a do oceny spożycia: EAR i AL.
24. proponuje własny jadłospis na jeden dzień zgodny z piramidą żywienia
25. wymienia kryteria, jakie powinny spełniać racje pokarmowe
26. wykazuje, pod jakim względem racje pokarmowe powinny odpowiadać normom żywienia
27. opisuje, co określają normy żywienia
28. określa, co to jest norma na energię dla określonej grupy osób
29. analizuje podział ludności na grupy i przyjęte wartości masy ciała
30. analizuje przykładowe tabele dotyczące norm na energię, białko, tłuszcz i węglowodany
31. analizuje normy na wybrane składniki odżywcze dla wytypowanych grup ludności
32. opisuje założenia piramidy żywieniowej
33. analizuje zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
34. charakteryzuje zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży
35. analizuje zasadność wprowadzenia UL
36. opisuje kryteria, jakie powinny spełniać racje pokarmowe
37. opisuje sposób opracowywania modelu żywienia
38. charakteryzuje założenia doboru asortymentów w poszczególnych grupach produktów spożywczych
39. charakteryzuje zastosowanie norm żywienia
40. opisuje poziomy, na których zostały ustalone normy na niezbędne składniki odżywcze
41. charakteryzuje normy na niezbędne składniki odżywcze
42. uzasadnia zastosowanie danej normy w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej
43. wskazuje praktyczne zastosowanie norm
44. opisuje zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym
45. projektuje różne jadłospisy na podstawie piramid żywienia
46. analizuje górny tolerowany poziom spożycia (UL) dla wybranych witamin i składników mineralnych dla osób dorosłych
47. analizuje kryteria dotyczące racji pokarmowych
48. charakteryzuje najważniejsze założenia do proponowanych racji pokarmowych dla poszczególnych grup ludności

## **Dział: Zasady żywienia ludności**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję posiłku
2. wymienia pięć podstawowych posiłków
3. zna podstawowe cechy zdrowego posiłku

4. podaje cechy prawidłowego żywienia
5. określa częstość i regularność spożywania racjonalnych posiłków w zależności od wieku i stanu zdrowia
6. wie, ile maksymalnie powinny trwać przerwy między posiłkami
7. podaje definicję jadłospisu
8. określa, na czym polega układanie prawidłowego jadłospisu
9. odczytuje z tabel informacje na temat zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze
10. wymienia podstawowe zasady racjonalnego żywienia dla przedstawicieli poszczególnych grup
11. wyszukuje informacje w literaturze zawodowej i w internecie na temat zaleceń żywieniowych dla wskazanych osób w obrębie grupy
12. wskazuje elementy różnicujące sposób żywienia w zależności od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej w obrębie grupy
13. zna pojęcie gęstości pożywienia
14. podaje najważniejsze założenia żywieniowe dla własnej grupy żywieniowej
15. zna podstawowe założenia prawidłowego żywienia rodziny
16. wymienia zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny
17. podaje definicje żywienia zbiorowego, infrastruktury i zasobów ludzkich
18. wymienia zakłady prowadzące żywienie zbiorowe
19. wymienia 8 zasad układania jadłospisów
20. wskazuje produkty do wykorzystania w komponowaniu jadłospisów z uwzględnieniem ich sezonowości
21. podaje definicję sposobu żywienia
22. wie, na czym polega ocena sposobu żywienia
23. zna instytucję odpowiedzialną za ocenę sposobu żywienia
24. wymienia metody oceny sposobu żywienia
25. wie, w jakim celu stosuje się „Album fotografii produktów i potraw”
26. podaje definicję stanu odżywienia
27. wymienia mierniki określające stan odżywienia

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. podaje definicję posiłku
2. wymienia pięć podstawowych posiłków
3. zna podstawowe cechy zdrowego posiłku
4. podaje cechy prawidłowego żywienia
5. określa częstość i regularność spożywania racjonalnych posiłków w zależności od wieku i stanu zdrowia
6. wie, ile maksymalnie powinny trwać przerwy między posiłkami
7. podaje definicję jadłospisu
8. określa, na czym polega układanie prawidłowego jadłospisu
9. odczytuje z tabel informacje na temat zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze
10. wymienia podstawowe zasady racjonalnego żywienia dla przedstawicieli poszczególnych grup
11. wyszukuje informacje w literaturze zawodowej i w internecie na temat zaleceń żywieniowych dla wskazanych osób w obrębie grupy
12. wskazuje elementy różnicujące sposób żywienia w zależności od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej w obrębie grupy
13. zna pojęcie gęstości pożywienia
14. podaje najważniejsze założenia żywieniowe dla własnej grupy żywieniowej
15. zna podstawowe założenia prawidłowego żywienia rodziny
16. wymienia zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny

17. podaje definicje żywienia zbiorowego, infrastruktury i zasobów ludzkich
18. wymienia zakłady prowadzące żywienie zbiorowe
19. wymienia 8 zasad układania jadłospisów
20. wskazuje produkty do wykorzystania w komponowaniu jadłospisów z uwzględnieniem ich sezonowości
21. podaje definicję sposobu żywienia
22. wie, na czym polega ocena sposobu żywienia
23. zna instytucję odpowiedzialną za ocenę sposobu żywienia
24. wymienia metody oceny sposobu żywienia
25. wie, w jakim celu stosuje się „Album fotografii produktów i potraw”
26. podaje definicję stanu odżywienia
27. wymienia mierniki określające stan odżywienia
28. wymienia cechy charakterystyczne posiłków
29. podaje liczbę kalorii uzyskaną ze spalania lub trawienia białek, węglowodanów, tłuszczów
30. podaje rozkład energii z całodiennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki przy spożywaniu różnej liczby posiłków w ciągu dnia
31. wymienia produkty zalecane w żywieniu osobniczym w poszczególnych grupach
32. zna zasadę urozmaicenia jadłospisów w kontekście zmian produktów, barwy, smaku, konsystencji, technik sporządzania potraw
33. wskazuje podstawowe cele żywienia zbiorowego w kontekście racjonalnego odżywiania
34. stosuje wzór średniej ważonej normy żywienia
35. wymienia zasady stosowania środków spożywczych wg Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do odsprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
36. wymienia zalecany asortyment produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych
37. ankietuje oraz przeprowadza wywiad na podstawie dostępnych ankiet i wywiadów
38. wymienia cechy dobrego i złego ankietera
39. zna zastosowanie nowoczesnych technik online w celu oceny sposobu żywienia
40. wymienia trzy rodzaje badań oceniających stan odżywienia
41. zna wzór na BMI i WHR

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję posiłku
2. wymienia pięć podstawowych posiłków
3. zna podstawowe cechy zdrowego posiłku
4. podaje cechy prawidłowego żywienia
5. określa częstość i regularność spożywania racjonalnych posiłków w zależności od wieku i stanu zdrowia
6. wie, ile maksymalnie powinny trwać przerwy między posiłkami
7. podaje definicję jadłospisu
8. określa, na czym polega układanie prawidłowego jadłospisu
9. odczytuje z tabel informacje na temat zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze
10. wymienia podstawowe zasady racjonalnego żywienia dla przedstawicieli poszczególnych grup
11. wyszukuje informacje w literaturze zawodowej i w internecie na temat zaleceń żywieniowych dla wskazanych osób w obrębie grupy
12. wskazuje elementy różnicujące sposób żywienia w zależności od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej w obrębie grupy
13. zna pojęcie gęstości pożywienia

14. podaje najważniejsze założenia żywieniowe dla własnej grupy żywieniowej
15. zna podstawowe założenia prawidłowego żywienia rodziny
16. wymienia zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny
17. podaje definicje żywienia zbiorowego, infrastruktury i zasobów ludzkich
18. wymienia zakłady prowadzące żywienie zbiorowe
19. wymienia 8 zasad układania jadłospisów
20. wskazuje produkty do wykorzystania w komponowaniu jadłospisów z uwzględnieniem ich sezonowości
21. podaje definicję sposobu żywienia
22. wie, na czym polega ocena sposobu żywienia
23. zna instytucję odpowiedzialną za ocenę sposobu żywienia
24. wymienia metody oceny sposobu żywienia
25. wie, w jakim celu stosuje się „Album fotografii produktów i potraw”
26. podaje definicję stanu odżywienia
27. wymienia mierniki określające stan odżywienia
28. wymienia cechy charakterystyczne posiłków
29. podaje liczbę kalorii uzyskaną ze spalania lub trawienia białek, węglowodanów, tłuszczów
30. podaje rozkład energii z całodiennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki przy spożywaniu różnej liczby posiłków w ciągu dnia
31. wymienia produkty zalecane w żywieniu osobniczym w poszczególnych grupach
32. zna zasadę urozmaicenia jadłospisów w kontekście zmian produktów, barwy, smaku, konsystencji, technik sporządzania potraw
33. wskazuje podstawowe cele żywienia zbiorowego w kontekście racjonalnego odżywiania
34. stosuje wzór średniej ważonej normy żywienia
35. wymienia zasady stosowania środków spożywczych wg Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do odsprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
36. wymienia zalecany asortyment produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych
37. ankietauje oraz przeprowadza wywiad na podstawie dostępnych ankiet i wywiadów
38. wymienia cechy dobrego i złego ankietera
39. zna zastosowanie nowoczesnych technik online w celu oceny sposobu żywienia
40. wymienia trzy rodzaje badań oceniających stan odżywienia
41. zna wzór na BMI i WHR
42. wskazuje różnice między daniem a posiłkiem
43. charakteryzuje każdy posiłek
44. analizuje zalecenia dotyczące spożywania poszczególnych składników odżywczych
45. odczytuje podstawowe informacje w przykładowych jadłospisach
46. wymienia produkty, których należy unikać lub które powinno spożywać się w ograniczonej ilości dla przedstawicieli poszczególnych grup
47. wymienia główne zasady obowiązujące w żywieniu we własnej rodzinie
48. wyszukuje propozycje jadłospisów dla młodzieży w wieku szkolnym (dla własnej grupy żywieniowej)
49. proponuje zmianę jadłospisów w zależności od preferencji żywieniowych i zdrowotnych
50. wymienia wady i zalety różnych metod oceny sposobu żywienia
51. opisuje dopuszczalne odchylenia zredukowanych wyników wartości energetycznej i odżywczej racji pokarmowej w stosunku do zalecanych norm żywienia
52. oblicza własne BMI i WHR
53. zna pojęcie mierniki określające stopień dojrzałości szkieletowej, zębowej, płciowej
54. wymienia testy stosowane w badaniach biochemicznych

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję posiłku
2. wymienia pięć podstawowych posiłków
3. zna podstawowe cechy zdrowego posiłku
4. podaje cechy prawidłowego żywienia
5. określa częstość i regularność spożywania racjonalnych posiłków w zależności od wieku i stanu zdrowia
6. wie, ile maksymalnie powinny trwać przerwy między posiłkami
7. podaje definicję jadłospisu
8. określa, na czym polega układanie prawidłowego jadłospisu
9. odczytuje z tabel informacje na temat zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze
10. wymienia podstawowe zasady racjonalnego żywienia dla przedstawicieli poszczególnych grup
11. wyszukuje informacje w literaturze zawodowej i w internecie na temat zaleceń żywieniowych dla wskazanych osób w obrębie grupy
12. wskazuje elementy różnicujące sposób żywienia w zależności od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej w obrębie grupy
13. zna pojęcie gęstości pożywienia
14. podaje najważniejsze założenia żywieniowe dla własnej grupy żywieniowej
15. zna podstawowe założenia prawidłowego żywienia rodziny
16. wymienia zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny
17. podaje definicje żywienia zbiorowego, infrastruktury i zasobów ludzkich
18. wymienia zakłady prowadzące żywienie zbiorowe
19. wymienia 8 zasad układania jadłospisów
20. wskazuje produkty do wykorzystania w komponowaniu jadłospisów z uwzględnieniem ich sezonowości
21. podaje definicję sposobu żywienia
22. wie, na czym polega ocena sposobu żywienia
23. zna instytucję odpowiedzialną za ocenę sposobu żywienia
24. wymienia metody oceny sposobu żywienia
25. wie, w jakim celu stosuje się „Album fotografii produktów i potraw”
26. podaje definicję stanu odżywienia
27. wymienia mierniki określające stan odżywienia
28. wymienia cechy charakterystyczne posiłków
29. podaje liczbę kalorii uzyskaną ze spalania lub trawienia białek, węglowodanów, tłuszczów
30. podaje rozkład energii z całodiennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki przy spożywaniu różnej liczby posiłków w ciągu dnia
31. wymienia produkty zalecane w żywieniu osobniczym w poszczególnych grupach
32. zna zasadę urozmaicenia jadłospisów w kontekście zmian produktów, barwy, smaku, konsystencji, technik sporządzania potraw
33. wskazuje podstawowe cele żywienia zbiorowego w kontekście racjonalnego odżywiania
34. stosuje wzór średniej ważonej normy żywienia
35. wymienia zasady stosowania środków spożywczych wg Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do odsprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
36. wymienia zalecany asortyment produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych
37. ankietuje oraz przeprowadza wywiad na podstawie dostępnych ankiet i wywiadów
38. wymienia cechy dobrego i złego ankietera
39. zna zastosowanie nowoczesnych technik online w celu oceny sposobu żywienia
40. wymienia trzy rodzaje badań oceniających stan odżywienia

41. zna wzór na BMI i WHR
42. wskazuje różnice między daniem a posiłkiem
43. charakteryzuje każdy posiłek
44. analizuje zalecenia dotyczące spożywania poszczególnych składników odżywczych
45. odczytuje podstawowe informacje w przykładowych jadłospisach
46. wymienia produkty, których należy unikać lub które powinno spożywać się w ograniczonej ilości dla przedstawicieli poszczególnych grup
47. wymienia główne zasady obowiązujące w żywieniu we własnej rodzinie
48. wyszukuje propozycje jadłospisów dla młodzieży w wieku szkolnym (dla własnej grupy żywieniowej)
49. proponuje zmianę jadłospisów w zależności od preferencji żywieniowych i zdrowotnych
50. wymienia wady i zalety różnych metod oceny sposobu żywienia
51. opisuje dopuszczalne odchylenia zredukowanych wyników wartości energetycznej i odżywczej racji pokarmowej w stosunku do zalecanych norm żywienia
52. oblicza własne BMI i WHR
53. zna pojęcie mierniki określające stopień dojrzałości szkieletowej, zębowej, płciowej
54. wymienia testy stosowane w badaniach biochemicznych
55. opisuje zalecenia do przygotowania posiłków
56. analizuje godzinowy rozkład posiłków w ciągu dnia
57. charakteryzuje i uzasadnia rozkład energii na poszczególne posiłki w zależności od ich liczby w ciągu dnia
58. charakteryzuje grupę żywieniową – wskazuje elementy jakościowe i ilościowe, które są zalecane dla danej grupy
59. uzasadnia wskazania dietetyczne dla danej grupy
60. analizuje schematy żywieniowe dla każdej grupy
61. charakteryzuje zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny
62. opisuje zasady prawidłowego żywienia rodziny
63. analizuje zasady urozmaicania posiłków
64. różnicuje zakłady żywienia zbiorowego ze względu na rodzaj i asortyment produkcji lub jej wielkość jako osobny punkt
65. analizuje asortyment zakładów prowadzących żywienie zbiorowe
66. opisuje zakład żywienia zbiorowego o pełnej i niepełnej produkcji
67. charakteryzuje metody oceny sposobu żywienia: ilościowe, jakościowe i jakościowo-ilościowe
68. charakteryzuje proces oceny sposobu żywienia
69. wykorzystuje różne sposoby oceny żywienia do analizy żywienia osobistego i żywienia rodziny
70. przygotowuje ankiety i wywiady w celu dokonania oceny żywienia
71. opisuje badania lekarskie
72. opisuje trzy rodzaje mierników
73. charakteryzuje badania antropometryczne
74. analizuje i interpretuje współczynniki BMI i WHR

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. podaje definicję posiłku
2. wymienia pięć podstawowych posiłków
3. zna podstawowe cechy zdrowego posiłku
4. podaje cechy prawidłowego żywienia
5. określa częstość i regularność spożywania racjonalnych posiłków w zależności od wieku i stanu zdrowia
6. wie, ile maksymalnie powinny trwać przerwy między posiłkami

7. podaje definicję jadłospisu
8. określa, na czym polega układanie prawidłowego jadłospisu
9. odczytuje z tabel informacje na temat zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze
10. wymienia podstawowe zasady racjonalnego żywienia dla przedstawicieli poszczególnych grup
11. wyszukuje informacje w literaturze zawodowej i w internecie na temat zaleceń żywieniowych dla wskazanych osób w obrębie grupy
12. wskazuje elementy różnicujące sposób żywienia w zależności od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej w obrębie grupy
13. zna pojęcie gęstości pożywienia
14. podaje najważniejsze założenia żywieniowe dla własnej grupy żywieniowej
15. zna podstawowe założenia prawidłowego żywienia rodziny
16. wymienia zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny
17. podaje definicje żywienia zbiorowego, infrastruktury i zasobów ludzkich
18. wymienia zakłady prowadzące żywienie zbiorowe
19. wymienia 8 zasad układania jadłospisów
20. wskazuje produkty do wykorzystania w komponowaniu jadłospisów z uwzględnieniem ich sezonowości
21. podaje definicję sposobu żywienia
22. wie, na czym polega ocena sposobu żywienia
23. zna instytucję odpowiedzialną za ocenę sposobu żywienia
24. wymienia metody oceny sposobu żywienia
25. wie, w jakim celu stosuje się „Album fotografii produktów i potraw”
26. podaje definicję stanu odżywienia
27. wymienia mierniki określające stan odżywienia
28. wymienia cechy charakterystyczne posiłków
29. podaje liczbę kalorii uzyskaną ze spalania lub trawienia białek, węglowodanów, tłuszczów
30. podaje rozkład energii z całodiennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki przy spożywaniu różnej liczby posiłków w ciągu dnia
31. wymienia produkty zalecane w żywieniu osobniczym w poszczególnych grupach
32. zna zasadę urozmaicenia jadłospisów w kontekście zmian produktów, barwy, smaku, konsystencji, technik sporządzania potraw
33. wskazuje podstawowe cele żywienia zbiorowego w kontekście racjonalnego odżywiania
34. stosuje wzór średniej ważonej normy żywienia
35. wymienia zasady stosowania środków spożywczych wg Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty
36. wymienia zalecany asortyment produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych
37. ankietuje oraz przeprowadza wywiad na podstawie dostępnych ankiet i wywiadów
38. wymienia cechy dobrego i złego ankietera
39. zna zastosowanie nowoczesnych technik online w celu oceny sposobu żywienia
40. wymienia trzy rodzaje badań oceniających stan odżywienia
41. zna wzór na BMI i WHR
42. wskazuje różnice między daniem a posiłkiem
43. charakteryzuje każdy posiłek
44. analizuje zalecenia dotyczące spożywania poszczególnych składników odżywczych
45. odczytuje podstawowe informacje w przykładowych jadłospisach
46. wymienia produkty, których należy unikać lub które powinno spożywać się w ograniczonej ilości dla przedstawicieli poszczególnych grup
47. wymienia główne zasady obowiązujące w żywieniu we własnej rodzinie
48. wyszukuje propozycje jadłospisów dla młodzieży w wieku szkolnym (dla własnej grupy żywieniowej)

49. proponuje zmianę jadłospisów w zależności od preferencji żywieniowych i zdrowotnych
50. wymienia wady i zalety różnych metod oceny sposobu żywienia
51. opisuje dopuszczalne odchylenia zredukowanych wyników wartości energetycznej i odżywczej racji pokarmowej w stosunku do zalecanych norm żywienia
52. oblicza własne BMI i WHR
53. zna pojęcie mierniki określające stopień dojrzałości szkieletowej, zębowej, płciowej
54. wymienia testy stosowane w badaniach biochemicznych
55. opisuje zalecenia do przygotowania posiłków
56. analizuje godzinowy rozkład posiłków w ciągu dnia
57. charakteryzuje i uzasadnia rozkład energii na poszczególne posiłki w zależności od ich liczby w ciągu dnia
58. charakteryzuje grupę żywieniową – wskazuje elementy jakościowe i ilościowe, które są zalecane dla danej grupy
59. uzasadnia wskazania dietetyczne dla danej grupy
60. analizuje schematy żywieniowe dla każdej grupy
61. charakteryzuje zasady planowania właściwego menu dla całej rodziny
62. opisuje zasady prawidłowego żywienia rodziny
63. analizuje zasady urozmaicania posiłków
64. różnicuje zakłady żywienia zbiorowego ze względu na rodzaj i asortyment produkcji lub jej wielkość jako osobny punkt
65. analizuje asortyment zakładów prowadzących żywienie zbiorowe
66. opisuje zakład żywienia zbiorowego o pełnej i niepełnej produkcji
67. charakteryzuje metody oceny sposobu żywienia: ilościowe, jakościowe i jakościowo-ilościowe
68. charakteryzuje proces oceny sposobu żywienia
69. wykorzystuje różne sposoby oceny żywienia do analizy żywienia osobistego i żywienia rodziny
70. przygotowuje ankiety i wywiady w celu dokonania oceny żywienia
71. opisuje badania lekarskie
72. opisuje trzy rodzaje mierników
73. charakteryzuje badania antropometryczne
74. analizuje i interpretuje współczynniki BMI i WHR
75. analizuje różnorodność produktów użytych do przygotowania racjonalnych posiłków
76. analizuje wartość odżywczą przykładowych jadłospisów
77. modyfikuje przykładowe jadłospisy w zależności od preferencji żywieniowych i zdrowotnych
78. charakteryzuje sposób zróżnicowania żywienia w zależności od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej w obrębie grupy
79. wskazuje błędy żywieniowe w planach żywieniowych dla poszczególnych grup
80. ocenia plany żywieniowe proponowane w literaturze zawodowej i w internecie
81. charakteryzuje zasady żywienia własnej rodziny
82. wskazuje błędy żywieniowe w żywieniu własnej rodziny
83. charakteryzuje każdą z zasad układania jadłospisów
84. analizuje przykładowy siedmiodniowy jadłospis
85. oblicz średnią ważoną normę zapotrzebowania na energię, białko i tłuszcz dla podanego przykładu
86. opisuje zasady przygotowywania posiłków w zakładach żywienia zbiorowego zamkniętego
87. projektuje plany żywieniowe dla własnej grupy
88. modyfikuje jadłospisy w zależności od preferencji żywieniowych i zdrowotnych
89. porównuje oceny różnych planów żywieniowych i wskazuje sposoby modyfikowania tych planów zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i preferencjami żywieniowymi
90. stosuje różne narzędzia internetowe w celu oceny żywienia
91. opisuje metody optymalizacji oceny żywienia
92. opisuje otyłość androidalną i gynoidalną

## **Dział: Charakterystyka żywienia dietetycznego**

Na ocenę **dopuszczającą** uczeń potrafi:

1. zna definicje diety, diety podstawowej, żywienia dietetycznego
2. podaje elementy modyfikacji diety
3. podaje definicję diety leczniczej
4. wskazuje cechy charakterystyczne diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
5. określa cel stosowania diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
6. znajduje w internecie informacje dotyczące sposobów żywienia w ramach diety
7. proponuje potrawy z wykorzystaniem produktów i technik dozwolonych dla diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Na ocenę **dostateczną** uczeń potrafi:

1. zna definicje diety, diety podstawowej, żywienia dietetycznego
2. podaje elementy modyfikacji diety
3. podaje definicję diety leczniczej
4. wskazuje cechy charakterystyczne diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
5. określa cel stosowania diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
6. znajduje w internecie informacje dotyczące sposobów żywienia w ramach diety
7. proponuje potrawy z wykorzystaniem produktów i technik dozwolonych dla diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
8. wie, na czym polega racjonalne żywienie
9. wskazuje cel stosowania diety podstawowej
10. zna podział diet leczniczych
11. podaje odbiorców, do których skierowana jest dieta
12. wymienia dozwolone techniki sporządzania potraw
13. wymienia inne diety: kleikową, bezglutenową, bezlaktozową, w fenylketonurii
14. zna terminy: gluten, dieta bezglutenowa, alergia pokarmowa, nietolerancja żywieniowa, choroba genetyczna, celiakia, fenylketonuria

Na ocenę **dobrą** uczeń potrafi:

1. zna definicje diety, diety podstawowej, żywienia dietetycznego
2. podaje elementy modyfikacji diety
3. podaje definicję diety leczniczej
4. wskazuje cechy charakterystyczne diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
5. określa cel stosowania diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
6. znajduje w internecie informacje dotyczące sposobów żywienia w ramach diety
7. proponuje potrawy z wykorzystaniem produktów i technik dozwolonych dla diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
8. wie, na czym polega racjonalne żywienie
9. wskazuje cel stosowania diety podstawowej
10. zna podział diet leczniczych
11. podaje odbiorców, do których skierowana jest dieta
12. wymienia dozwolone techniki sporządzania potraw
13. wymienia inne diety: kleikową, bezglutenową, bezlaktozową, w fenylketonurii
14. zna terminy: gluten, dieta bezglutenowa, alergia pokarmowa, nietolerancja żywieniowa, choroba genetyczna, celiakia, fenylketonuria
15. wymienia ogólne zasady planowania jadłospisów w diecie podstawowej
16. zna zastosowanie każdej diety
17. wprowadza podstawowe modyfikacje posiłków w ramach jadłospisów dietetycznych zaprezentowanych w podręczniku
18. odczytuje informacje dotyczące produktów dozwolonych, warunkowo dozwolonych (zalecanych w umiarkowanych ilościach) oraz zabronionych na podstawie tabeli w podręczniku i informacji w internecie
19. proponuje sposób żywienia w ramach określonej diety dla własnej grupy wiekowej

Na ocenę **bardzo dobrą** uczeń potrafi:

1. zna definicje diety, diety podstawowej, żywienia dietetycznego
2. podaje elementy modyfikacji diety
3. podaje definicję diety leczniczej
4. wskazuje cechy charakterystyczne diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
5. określa cel stosowania diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
6. znajduje w internecie informacje dotyczące sposobów żywienia w ramach diety
7. proponuje potrawy z wykorzystaniem produktów i technik dozwolonych dla diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
8. wie, na czym polega racjonalne żywienie
9. wskazuje cel stosowania diety podstawowej
10. zna podział diet leczniczych
11. podaje odbiorców, do których skierowana jest dieta
12. wymienia dozwolone techniki sporządzania potraw

13. wymienia inne diety: kleikową, bezglutenową, bezlaktozową, w fenyloketonurii
14. zna terminy: gluten, dieta bezglutenowa, alergia pokarmowa, nietolerancja żywieniowa, choroba genetyczna, celiakia, fenyloketonuria
15. wymienia ogólne zasady planowania jadłospisów w diecie podstawowej
16. zna zastosowanie każdej diety
17. wprowadza podstawowe modyfikacje posiłków w ramach jadłospisów dietetycznych zaprezentowanych w podręczniku
18. odczytuje informacje dotyczące produktów dozwolonych, warunkowo dozwolonych (zalecanych w umiarkowanych ilościach) oraz zabronionych na podstawie tabeli w podręczniku i informacji w internecie
19. proponuje sposób żywienia w ramach określonej diety dla własnej grupy wiekowej
20. charakteryzuje wpływ żywienia racjonalnego na zdrowie człowieka i jakość życia
21. opisuje dietę podstawową i jej zastosowanie
22. analizuje cele diet leczniczych
23. charakteryzuje zalecenia dietetyczne
24. uzasadnia stosowanie dozwolonych technik przygotowywania potraw
25. analizuje przykładowy jadłospis diety zgodny z zaleceniami diety
26. układa jadłospisy dietetyczne zgodne z zaleceniami diety
27. układa plany dietetyczne na podstawie informacji w internecie
28. uzasadnia dobór potraw przygotowywanych z dozwolonych produktów i sporządzonych zgodnie z dozwolonymi technikami gastronomicznymi

Na ocenę **celującą** uczeń potrafi:

1. zna definicje diety, diety podstawowej, żywienia dietetycznego
2. podaje elementy modyfikacji diety
3. podaje definicję diety leczniczej
4. wskazuje cechy charakterystyczne diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
5. określa cel stosowania diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
6. znajduje w internecie informacje dotyczące sposobów żywienia w ramach diety
7. proponuje potrawy z wykorzystaniem produktów i technik dozwolonych dla diety bogatoresztkowej, łatwostrawnej, ubogoenergetycznej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej, z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
8. wie, na czym polega racjonalne żywienie
9. wskazuje cel stosowania diety podstawowej
10. zna podział diet leczniczych
11. podaje odbiorców, do których skierowana jest dieta
12. wymienia dozwolone techniki sporządzania potraw
13. wymienia inne diety: kleikową, bezglutenową, bezlaktozową, w fenyloketonurii
14. zna terminy: gluten, dieta bezglutenowa, alergia pokarmowa, nietolerancja żywieniowa, choroba genetyczna, celiakia, fenyloketonuria
15. wymienia ogólne zasady planowania jadłospisów w diecie podstawowej
16. zna zastosowanie każdej diety
17. wprowadza podstawowe modyfikacje posiłków w ramach jadłospisów dietetycznych zaprezentowanych w podręczniku

18. odczytuje informacje dotyczące produktów dozwolonych, warunkowo dozwolonych (zalecanych w umiarkowanych ilościach) oraz zabronionych na podstawie tabeli w podręczniku i informacji w internecie
19. proponuje sposób żywienia w ramach określonej diety dla własnej grupy wiekowej
20. charakteryzuje wpływ żywienia racjonalnego na zdrowie człowieka i jakość życia
21. opisuje dietę podstawową i jej zastosowanie
22. analizuje cele diet leczniczych
23. charakteryzuje zalecenia dietetyczne
24. uzasadnia stosowanie dozwolonych technik przygotowywania potraw
25. analizuje przykładowy jadłospis diety zgodny z zaleceniami diety
26. układa jadłospisy dietetyczne zgodne z zaleceniami diety
27. układa plany dietetyczne na podstawie informacji w internecie
28. uzasadnia dobór potraw przygotowywanych z dozwolonych produktów i sporządzonych zgodnie z dozwolonymi technikami gastronomicznymi
29. analizuje jadłospisy pod kątem zgodności z zasadami racjonalnego żywienia
30. modyfikuje dietę podstawową zgodnie z preferencjami żywieniowymi
31. charakteryzuje wpływ diet leczniczych na dochodzenie do zdrowia
32. modyfikuje jadłospisy dietetyczne zgodnie z preferencjami konsumenckimi, np. dla wegan, wegetarian, osób rezygnujących z nabiału, itp.
33. analizuje informacje dotyczące produktów dozwolonych, warunkowo dozwolonych (zalecanych w umiarkowanych ilościach) oraz zabronionych na podstawie tabeli w podręczniku oraz informacji w internecie
34. omawia sposób żywienia w ramach określonej diety dla różnych grup ludności