

Podstawy żywienia człowieka

Zakres tematyczny	Poziom wymagań				
	<i>konieczny</i> dopuszczający	<i>podstawowy</i> dostateczny	<i>rozszerzający</i> dobry	<i>dopełniający</i> bardzo dobry	<i>wykraczający</i> celujący
	Wyższy poziom wymagań obejmuje zagadnienia z poziomu niższego. Poziom wykraczający to dodatkowo umiejętność korzystania z różnych źródeł, poszerzania swoich wiadomości i umiejętności.				
Składniki pokarmowe w racjonalnym żywieniu					
<i>Znaczenie nauki o żywieniu.</i>	– wymienia elementy problemów żywieniowych Polski i świata	– prezentuje w sposób ogólny problemy żywieniowe Polski i świata	– charakteryzuje organizacje zajmujące się problemami wyżywienia ludności	– prezentuje podstawy ustawodawstwa w zakresie żywności i żywienia	
<i>Gospodarka energetyczna organizmu człowieka.</i>	– podaje definicję podstawowej przemiany materii oraz całkowitej przemiany materii	– rozróżnia podstawową i całkowitą przemianę materii – potrafi obliczyć PPM i CPM	– wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka – dokonuje bilansu energetycznego organizmu	– w sposób doskonały stosuje metody obliczania podstawowej i całkowitej przemiany – wyznacza całodienne wydatki energetyczne człowieka – dokonuje bilansu energetycznego organizmu dla wybranych przykładów, zna jego rodzaje i skutki zdrowotne	
<i>Pojęcie głodu pokarmowego.</i>	– określa czym jest głód pokarmowy	– potrafi wskazać przyczyny głodu pokarmowego i jego objawy	– wymienia fazy powstawania głodu i je charakteryzuje	– opisuje konsekwencje głodu pokarmowego	
<i>Podstawowe składniki pokarmowe i ich rola.</i>	– wymienia podstawowe składniki pokarmowe	– rozróżnia składniki pokarmowe i ich rolę	– charakteryzuje składniki pokarmowe	– charakteryzuje składniki pokarmowe – charakteryzuje białka – zna wartość odżywczą	

		<ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje białka, cukry i tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> – prezentuje budowę, podział, właściwości białek, cukrów i tłuszczy – zna rolę w organizmie i główne kierunki przemian 	<ul style="list-style-type: none"> – zna skutki nadmiaru i niedoboru – wymienia występowanie w żywności – podaje zalecenia dotyczące spożycia
<i>Przemiany składników pokarmowych.</i>	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia części składowe układu pokarmowego 	<ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje zadania poszczególnych części układu trawiennego – charakteryzuje enzymy trawienne 	<ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów 	<ul style="list-style-type: none"> – doskonale charakteryzuje proces trawienia białka, tłuszczu i węglowodanów – opisuje wchłanianie, przemiany białka, tłuszczu, węglowodanów oraz procesy wydalania – charakteryzuje gruczoły dokrewne i wydzielane oraz hormony
<i>Witaminy i ich rola w organizmie człowieka</i>	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia witaminy i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> – rozróżnia witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach 	<ul style="list-style-type: none"> – dokonuje podziału witamin – charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczu – charakteryzuje witaminy rozpuszczalne w wodzie 	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi szczegółowo przedstawić rolę witamin w organizmie człowieka – wskazuje zapotrzebowanie na witaminy i ograniczenia w ich spożyciu – charakteryzuje źródła witamin – opisuje powody i skutki niedoborów poszczególnych witamin
<i>Składniki mineralne jako składniki pożywienia.</i>	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia składniki mineralne i ogólnie charakteryzuje ich rolę w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> – dokonuje podziału – charakteryzuje rolę i źródła składników mineralnych 	<ul style="list-style-type: none"> – dokonuje podziału składników mineralnych: makroelementy, mikroelementy – charakteryzuje równowagę kwasowo–zasadową 	<ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje przyczyny i skutki zaburzeń równowagi kwasowo–zasadowej. – charakteryzuje produkty spożywcze o właściwościach kwasotwórczych i zasadowotwórczych

<i>Gospodarka wodna organizmu człowieka.</i>	– wymienia podstawowe funkcje jakie pełni woda w organizmie człowieka	– charakteryzuje funkcje wody w organizmie i zapotrzebowanie organizmu na wodę	– dokonuje bilansu wody – przedstawia skutki niedoboru i nadmiaru – podaje źródła wody	– doskonale przedstawia funkcje wody w organizmie i zapotrzebowanie organizmu na wodę – wymienia i charakteryzuje naturalne wody mineralne i ich znaczenie w żywieniu – zna wymagania jakościowe dotyczące wody pitnej
<i>Inne składniki pożywienia.</i>	– wymienia składniki pożywienia	– rozróżnia substancje bioaktywne – podaje ich występowanie – przedstawia ich rolę w organizmie	– charakteryzuje substancje antyodżywcze, – dokonuje podziału – przedstawia występowanie i ich rolę w organizmie człowieka	– charakteryzuje substancje dodatkowe dodawane do żywności
<i>Wartość energetyczna pożywienia.</i>	– wymienia pojęcia związane z wartością energetyczną żywności	– rozróżnia czynniki decydujące o wartości energetycznej żywności	– charakteryzuje produkty, potrawy i posiłki pod względem ich wartości energetycznej	– charakteryzuje żywność o obniżonej wartości energetycznej
Zasady układania jadłospisów				
<i>Wartość odżywcza produktów spożywczych.</i>	– charakteryzuje pojęcie wartości odżywczej produktów spożywczych	– dokonuje podziału produktów spożywczych na grupy	– oblicza wartość odżywczą produktów spożywczych i potraw	– charakteryzuje wartość odżywczą poszczególnych grup produktów – potrafi zastosować zamiennosc produktów spożywczych w grupie i między grupami
<i>Żywność funkcjonalna, wzbogacana,</i>	– wymienia suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia	– potrafi scharakteryzować żywność funkcjonalną	– charakteryzuje żywność wzbogacaną i jej rolę w żywieniu człowieka	– doskonale posługuje się wiedzą z zakresu żywności funkcjonalnej i jej roli w żywieniu człowieka

<p><i>suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia.</i></p>		<p>i jej rolę w żywieniu człowieka – rozróżnia, suplementy diety i środki specjalnego przeznaczenia</p>	<p>– charakteryzuje suplementy diety – charakteryzuje środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego</p>	<p>– charakteryzuje żywność wzbogacaną – potrafi wskazać zastosowanie żywności funkcjonalnej dla różnych grup społecznych i wiekowych</p>
<p><i>Wpływ procesów technologicznych na wartość odżywcza.</i></p>	<p>– wymienia procesy technologiczne i wskazuje wybiórczo ich wpływ na wartość odżywczą</p>	<p>– rozróżnia zmiany zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych i obróbki kulinarnej</p>	<p>– charakteryzuje zmiany barwy zachodzące w żywności pod wpływem procesów technologicznych – prezentuje wpływ obróbki technologicznej na substancje antyodżywcze – charakteryzuje zmiany zawartości składników odżywczych podczas przetwarzania żywności</p>	<p>– zna wpływ procesów przetwarzania żywności na zawartość poszczególnych składników odżywczych – charakteryzuje substancje szkodliwe powstające podczas obróbki technologicznej i kulinarnej żywności – przedstawia zasady prawidłowego prowadzenia procesów technologicznych – określa wpływ warunków przechowywania żywności na wartość odżywczą</p>
<p><i>Bazy danych, tabele, programy komputerowe oraz znakowanie żywności.</i></p>	<p>– wymienia podstawowe nazwy programów, elementy oznakowań</p>	<p>– potrafi posługiwać się tabelami składu i wartości odżywczej żywności i bazami danych</p>	<p>– wykorzystuje tabele składu i wartości odżywczej żywności i ich praktyczne wykorzystanie – wykorzystuje w praktyce programy komputerowe przeznaczone do</p>	<p>– charakteryzuje bazy danych o składzie i wartości odżywczej żywności i zasady ich tworzenia – wykorzystuje tabele składu i wartości odżywczej żywności i ich praktyczne wykorzystanie – wykorzystuje w praktyce programy komputerowe przeznaczone do obliczania wartości odżywczej żywności, posiłków i jadłospisów oraz oceny sposobu żywienia</p>

			obliczania wartości odżywczej żywności, posiłków i jadłospisów oraz oceny sposobu żywienia	– rozróżnia i wykorzystuje w praktyce znakowanie żywności
<i>Normy żywienia i zalecane racje pokarmowe.</i>	– potrafi określić co to są normy żywienia	– zna strukturę norm żywienia i zasady ich opracowywania	– zna normy żywienia dla wybranych grup ludności – potrafi korzystać z norm w praktyce	– korzysta w praktyce z norm żywienia dla wybranych grup ludności – charakteryzuje górny tolerowany poziom spożycia (UL) witamin i składników mineralnych – zna zasady opracowywania zalecanych racji pokarmowych
<i>Zasady żywienia ludności.</i>	– wymienia rolę i charakteryzuje poszczególne posiłki	– charakteryzuje zasady układania jadłospisów	– przedstawia zasady żywienia różnych grup ludności – zna i wykorzystuje zalecenia dotyczące przygotowywania posiłków w obiektach żywienia zbiorowego	– charakteryzuje prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia – wykorzystuje w praktyce zasady układania jadłospisów – zna metody oceny sposobu żywienia – zna i wykorzystuje w praktyce metody oceny stanu odżywienia – przedstawia zasady żywienia różnych grup ludności – wykorzystuje w praktyce zasady organizacji żywienia zbiorowego – zna i wykorzystuje zalecenia dotyczące przygotowywania posiłków w obiektach żywienia zbiorowego – zna i stosuje zasady obliczania kosztów realizacji żywienia zbiorowego
Trendy żywieniowe				

<i>Podstawy żywienia dietetycznego.</i>	– wymienia podstawowe pojęcia związane z żywieniem dietetycznym	– rozróżnia rodzaje diet	– dokonuje podział, charakterystyka i zastosowanie diet leczniczych	– opracowuje diety lecznicze
<i>Żywnie w profilaktyce chorób żywieniowo zależnych.</i>	– charakteryzuje pojęcie: choroby żywieniowo zależne	– rozróżnia choroby żywieniowo zależne	– charakteryzuje epidemiologię chorób żywieniowo zależnych – charakteryzuje główne czynniki ryzyka związane z występowaniem chorób żywieniowo zależnych	– ustala zależności pomiędzy żywieniem a chorobami żywieniowo zależnymi – podejmuje działania profilaktyczne oraz działania lecznicze
<i>Zwyczaje żywieniowe a alternatywne sposoby żywienia.</i>	– wymienia zwyczaje i nawyki żywieniowe Polaków	– określa wpływ sposobu żywienia na zdrowie	– charakteryzuje trendy i zmiany w polskich zwyczajach żywieniowych w ostatnich latach	– charakteryzuje diety alternatywne i ich wpływ na zdrowie – opisuje rodzaje i charakterystyka diet wegetariańskich – charakteryzuje popularne diety alternatywne – zalety i wady
<i>Żywieniowa promocja zdrowia w Polsce.</i>	– wymienia elementy promocji zdrowia	– charakteryzuje koncepcję i główne założenia Narodowego Programu Zdrowia (NPZ)	– charakteryzuje programy i projekty krajowe i międzynarodowe skierowane na poprawę zdrowia publicznego w Polsce i Unii Europejskiej	– wymienia i opisuje instytucje i organy zajmujące się propagowaniem zdrowego stylu życia

<i>Metody oceny jadłospisów.</i>	– wymienia elementy oceny jadłospisów	– rozróżnia dobrze i źle zestawione jadłospisy	– dobiera odpowiednie metody i ocenia jakość ułożonych jadłospisów	– wskazuje na nieprawidłowości w ułożonych jadłospisach, uzasadnia swoje opinie
----------------------------------	---------------------------------------	--	--	---