Wymagania edukacyjne

Klasa:III branżowa, kucharz

Przedmiot: Innowacja pedagogiczna – dietetyka i aktywność ruchowa.

Nr programu nauczania: CKZiU-BSI5-KUCH-INN-2022

Nauczyciel: Anna Skrzypek

Wymagania na ocenę dopuszczającą

Uczeń:

* zna prawidłową nomenklaturę diet,
* wymienia zastosowanie poszczególnych diet,
* wyróżnia techniki sporządzania potraw oraz produkty zalecane i przeciwwskazane w poszczególnych dietach,
* podaje definicje indeksu glikemicznego,
* wymienia źródła kwasów tłuszczowych nasyconych i nienasyconych,
* rozróżnia źródła białka pełnowartościowego i niepełnowartościowego,
* zna zasady układania diety redukcyjnej,
* podaje definicje alergii i nietolerancji pokarmowej,
* wymienia alergie i nietolerancje pokarmowe,

Wymagania na ocenę dostateczną:

Uczeń:

* zna procentowe normy pokrycia zapotrzebowania energetycznego przez białko, tłuszcze i węglowodany w diecie podstawowej,
* oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków,
* omawia zasady układania jadłospisów,
* wymienia produkty zalecane i przeciwwskazane w poszczególnych dietach,
* modyfikuje dietę podstawową do wybranej diety,
* wymienia produkty o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym,
* podaje zalecane proporcje kwasów tłuszczowych w diecie,
* wymienia produkty niskobiałkowe,
* wymienia produkty wysokobiałkowe,
* oblicza PPM i CPM na podstawie danych oraz właściwie redukuje kaloryczność diety,
* wymienia produkty wysokoalergenne.

Wymagania na ocenę dobrą

Uczeń:

* określa procentowy rozkład energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki,
* oblicza zawartość energii i składników odżywczych w jadłospisach na podstawie danych,
* wymienia produkty zalecane w ograniczonych ilościach w poszczególnych dietach,
* charakteryzuje wartość odżywczą produktów spożywczych,
* rozróżnia węglowodany przyswajalne i nieprzyswajalne,
* proponuje sposób obniżenia indeksu glikemicznego posiłku,
* modyfikuje jadłospis pod kątem zawartości wybranych kwasów tłuszczowych,
* zna asortyment produktów niskokalorycznych,
* zna zamienniki soli kuchennej,
* modyfikuje jadłospis pod względem zawartości alergenów pokarmowych,
* omawia dietoprofilaktykę alergii pokarmowych,
* podaje przykłady alergii krzyżowych.

Wymagania na ocenę bardzo dobrą

Uczeń:

* układa jadłospisy pod względem zawartości energii i składników odżywczych,
* wyjaśnia etiologię wybranych chorób i uzasadnia konieczność stosowania diety w ich leczeniu,
* wymienia węglowodany nieprzyswajalne,
* wyjaśnia różnicę pomiędzy cukrzycą typu I i II oraz insulinoopornością,
* wyjaśnia proces powstawania miażdżycy
* pracuje zupełnie samodzielnie.

Wymagania na ocenę celującą:

Uczeń:

* biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami,
* proponuje rozwiązania nietypowe,
* bierze udział w konkursach i olimpiadach.