Wymagania edukacyjne

Przedmiot: Planowanie żywienia i produkcji gastronomicznej

Klasa: 3GL BS II

Rok szkolny: 2026/2027

Wymagania na ocenę dopuszczającą

Uczeń opanował wybiórczo wiadomości i umiejętności:

- podaje definicje norm żywienia,
- analizuje tabele norm dla różnych grup ludności,
- oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne z użyciem podanych wzorów,
- podaje definicje racji pokarmowej,
- podaje wartość współczynników Atwater'a,
- zna podział na 12 grup produktów spożywczych,
- podaje zasady planowania jadłospisów,
- podaje sposoby modyfikacji jadłospisów,
- wymienia metody oceny jadłospisu,
- rozróżnia diety stosowane w żywieniu,
- dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym z małą pomocą nauczyciela,
- zna pojęcia: choroba żywieniozależna, wegetarianizm, weganizm, żywienie alternatywne, nietolerancja pokarmowa, alergia pokarmowa, receptura potrawy, jadłospis,
- zna choroby żywieniozależne,
- zna podstawowe zasady planowania i układania jadłospisów,
- zna konstrukcję jadłospisu.

Wymagania na ocenę dostateczną:

Uczeń opanował wiadomości i umiejętności podstawowe:

- wymienia zastosowanie norm żywienia,
- wskazuje i uzasadnia różnice między normami dla różnych grup ludności,
- oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłku,
- podaje zastosowanie modelowych racji pokarmowych,
- charakteryzuje wartość odżywczą i podaje asortyment produktów z 12 grup spożywczych,
- omawia zasady układania jadłospisów,
- modyfikuje jadłospis zgodnie z wytycznymi,
- ocenia jadłospis wybranymi metodami,
- omawia sposób działania programów komputerowych do planowania żywienia,
- potrafi scharakteryzować wybrane choroby żywieniozależne,
- planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych,
- potrafi dokonać zamiany produktów, wykluczonych w określonej diecie,

- samodzielnie dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym,
- zna podstawowe techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii,
- charakteryzuje poszczególne rodzaje diet, żywienia alternatywnego, charakteryzuje choroby alergiczne i wynikające z nietolerancji składników pokarmowych,
rozróżnia alternatywne sposoby żywienia, w tym diety bezglutenowe, bezlaktozowe, wegetarianizm, weganizm, fleksitarianizm, pescowegetarianizm.

Wymagania na ocenę dobrą:

Uczeń opanował wiadomości i umiejętności o umiarkowanym stopniu trudności:

-wyjaśnia sposób opracowywania norm żywienia,
- interpretuje zalecenia polskich norm,
- określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki,
- oblicza średnia ważoną zapotrzebowania dlaróżnych grup ludności,
- charakteryzuje potrzeby żywieniowe dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, kobiet w okresie laktacji i osób starszych,
- układa jadłospisy zgodnie z zasadami,
- uzasadnia zmiany wprowadzone podczas modyfikacji jadłospisu,
- wskazuje błędy w jadłospisie.
- wyjaśnia różnice pomiędzy chorobą żywieniozależną a tradycyjną,
- określa znaczenie diet,
- potrafi scharakteryzować źródła i zamienniki w żywieniu alternatywnym,
- planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem zamienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie,
- określa skutki niewłaściwego doboru obróbki technologicznej do określonej diety,
- potrafi zastosować określony rodzaj obróbki technologicznej do właściwej diety,
- zna przyczyny nietolerancji i alergii na określony składnik pożywienia,
- potrafi wymienić i scharakteryzować jednostki i zespoły chorobowe, wymagające interwencji dietetycznej,
- potrafi scharakteryzować pojęcia: ocena stanu żywienia, ocena stanu odżywienia, wegetarianizm, weganizm, witarianizm,
- odróżnia poszczególne rodzaje wegetarianizmu,
- wyjaśnia, czym jest nietolerancja pokarmowa i alergia pokarmowa,
- potrafi scharakteryzować etiologię wybranych chorób żywieniozależnych,
- dobiera właściwą dietę do określonej jednostki chorobowej.

Wymagania na ocenę bardzo dobrą

Uczeń sprawnie posługuje się zdobytymi wiadomościami przewidzianymi programem nauczania:

-sporządza jadłospisy z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności,

- dobiera produkty spożywcze i układa zalecenia żywieniowe dla dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, kobiet w okresie laktacji i osób starszych,
- koryguje jadłospisy błędne,
- modyfikuje jadłospisy pod kątem zawartości wybranych składników odżywczych,
- prawidłowo i bardzo sprawnie wykonuje zadania z zakresu podstawy programowej,
- pracuje w pełni samodzielnie,
- potrafi wykazać zależności między wymaganiami żywieniowymi określonej grupy ludności a planowaniem posiłków i jadłospisu,
- potrafi wykazać zależności między określoną jednostką chorobową a właściwą dietą, charakteryzuje wszystkie diety,
-określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych,
- komponuje zbilansowany posiłek i menu zgodnie z założeniami poszczególnych diet,
-określa znaczenie diet w procesie rekonwalescencji.

Wymagania na ocenę celującą:

Uczeń:

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