Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen śródrocznych i końcoworocznych zprzedmiotu:
Podstawy żywienia człowieka - klasa III
Zawód: **technik żywienia i usług gastronomicznych**

Dział programowy:**I. Znaczenie nauki o żywieniu**				
dopuszczający Uczeń/uczennica:	Dostateczny Uczeń/uczennica:	Dobry Uczeń/uczennica:	Bardzo dobry Uczeń/uczennica:	Celujący Uczeń/uczennica:
- definiuje pojęcie głodu, choroby cywilizacyjnej - wymienia instytucje zajmujące się problematyką żywieniową - definiuje pojęcie żywności składnika odżywczego, piramidy żywieniowej - wymienia składniki odżywcze - wymienia składniki nie odżywcze - wymienia zasady racjonalnego żywienia - definiuje wegetarianizm, makrobiotyzm, żywienie alternatywne	- wyjaśnia pojęcie głodu i chorób cywilizacyjnych - wymienia nazwiska uczonych zajmujących się żywieniem - wie czym zajmują się instytucje zajmujące się problematyką żywieniową - klasyfikuje żywność w zależności od zawartości składników odżywczych - rozpoznaje żywność w zależności od pochodzenia - wymienia skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych w organizmie człowieka - rozróżnia alternatywne sposoby żywienia - wymienia zalety i wady alternatywnego żywienia	- charakteryzuje niedobory pokarmowe - rozróżnia pojęcia głodu - zna uczonych zajmujących się żywieniem i główne ich osiągnięcia - omawia zasady racjonalnego żywienia - dokonuje podziału składników odżywczych - wymienia konsekwencje niedoboru składników odżywczych w diecie człowieka - charakteryzuje diety wegetariańskie, makrobiotyczne, alternatywne	- analizuje niedobory pokarmowe - przewiduje skutki wadliwego odżywiania - charakteryzuje choroby, których przyczyną jest nieprawidłowe odżywianie	- dowodzi wpływ żywienia na zdrowie - zna rys historyczny nauki o żywieniu - charakteryzuje instytucje zajmujące się problematyką żywieniową - ocenia dobór składników pokarmowych w komponowaniu potraw i napojów
Dział programowy: **II. Podstawowe składniki pokarmowe i ich rola**				
Białka - dokonuje podziału białek - dokonuje podziału aminokwasów - wymienia funkcje białek w organizmie	**Białka** - wyjaśnia pojęcia „wartość biologiczna białka", „aminokwas ograniczający" - wymienia metody oceny wartości	Białka - charakteryzuje białka proste i złożone - charakteryzuje rolę, jaką pełnią białka strukturalne i funkcjonalne	Białka - wymienia nazwy aminokwasów endo- i egzogennych - określa zjawisko uzupełniania aminokwasów	Białka - wskazuje i charakteryzujeczynniki, od których zależy wartość odżywcza białka - charakteryzuje zmiany

- wymienia źródła białka w pożywieniu - rozróżnia produkty zawierające białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe - podaje zalecaną normę zapotrzebowania na białko	biologicznej białka - określa znaczenie wartości odżywczej białek - wyjaśnia pojęcia „białko pełnowartościowe”, „ białko niepełnowartościowe” - określić skutki nadmiaru i niedoboru spożycia białka - wymienia choroby wywołane na skutek nietoleracji białka przez organizm człowieka	w organizmie człowieka - charakteryzuje źródła białka pochodzenia roślinnego i zwierzęcego	- wymienia potrawy, w których zachodzi uzupełnianie aminokwasów - dokonuje charakterystyki celiakii i fenyloketonurii	zachodzące w organizmie człowieka wynikające z nadmiaru lub niedoboru białka w organizmie
Tłuszcze - dokonuje podziału tłuszczów - określa rolę tłuszczów w organizmie człowieka - wymienia źródła tłuszczów, cholesterolu	**Tłuszcze** - określa właściwości tłuszczów - określa znaczenie wartości odżywczej tłuszczów - wymienia rolę nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych - wymienia źródła kwasów tłuszczowych	**Tłuszcze** - wymienia kwasy tłuszczowe z rodziny n-3 i n-6 - opisuje rolę cholesterolu w żywieniu człowieka	**Tłuszcze** - charakteryzuje kwasy tłuszczowe - wskazuje skutki błędów żywieniowych podczas spożywania tłuszczów	**Tłuszcze** - charakteryzuje różnice w wartości odżywczej tłuszczu pochodzenia roślinnego i zwierzęcego - dokonuje podziału cholesterolu na poszczególne frakcje i potrafi je scharakteryzować
Węglowodany - dokonuje podziału węglowodanów - wymienia źródła węglowodanów - wymienia funkcje błonnika pokarmowego - wymienia źródła błonnika pokarmowego	**Węglowodany** - wyjaśnia rolę węglowodanów przyswajalnych i nieprzyswajalnych - zna normy spożycia węglowodanów - określa skutki nadmiaru i niedoboru węglowodanów - określa skutki nadmiaru i niedoboru błonnika w diecie	**Węglowodany** - charakteryzuje węglowodany przyswajalne i nieprzyswajalne - zna zalecane spożycie błonnika pokarmowego	**Węglowodany** - charakteryzuje składniki błonnika pokarmowego - porównuje zawartość węglowodanów w produktach spożywczych , wyciąga wnioski z porównań	**Węglowodany** - charakteryzuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka wynikające z nadmiaru lub niedoboru węglowodanów - charakteryzuje choroby powstałe na skutek nadmiaru i niedoboru węglowodanów w organizmie człowieka
Witaminy - wyjaśnia pojęcia: „witaminy”, „prowitaminy”, „antywitaminy”, „hiperwitaminoza”, „hipowitaminoza - dokonuje podziału witamin - wymienia witaminy rozpuszczalne w wodzie	**Witaminy** - przedstawia objawy nadmiaru i niedoboru witamin w organizmie - wymienia witaminy o właściwościach antyoksydacyjnych - zna zapotrzebowanie na witaminy	**Witaminy** - zna nazwy poszczególnych witamin - oblicza ilość produktów potrzebnych do pokrycia dziennego zapotrzebowania na witaminy	**Witaminy** - omawia skutki nadmiaru i niedoboru witamin w organizmie - omawia znaczenie witamin o właściwościach antyoksydacyjnych	**Witaminy** - charakteryzuje choroby powstałe na skutek niedoboru witamin w organizmie

- wymienia witaminy rozpuszczalne w tłuszczach -podaje rolę witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i w wodzie - wskazuje produkty będące najlepszym źródłem witamin w organizmie **Składniki mineralne** - dokonuje podziału składników mineralnych - wymienia mikroelementy - wymienia makroelementy - określa rolę makroelementów i mikroelementów - wskazuje źródła makroelementów i mikroelementów - wyjaśnia pojęcie „równowagi kwasowo- zasadowej” - wymienia pierwiastki kwasotwórcze i zasadotwórcze - wymienia produkty kwasotwórcze i zasadotwórcze	**Składniki mineralne** - podaje objawy nadmiaru i niedoboru makroelementów i mikroelementów - zna zapotrzebowanie na składniki mineralne	**Składniki mineralne** - wymienia mechanizmy regulujące równowagę kwasowo-zasadową - wymienia objawy zakwaszenia organizmu	**Składniki mineralne** - wymienia czynniki wpływające na wchłanianie składników mineralnych - opisuje mechanizmy regulujące równowagę kwasowo-zasadową	**Składniki mineralne** - planuje posiłki z uwzględnieniem proporcji produktów kwasotwórczych i zasadotwórczych
Dział programowy: **III. Przemiany składników pokarmowych**				
- wymienia elementy układu pokarmowego - podaje rolę układu pokarmowego - zna pojęcie enzymów trawiennych	- zna budowę układu pokarmowego - opisuje trawienie, wchłanianie i wydalanie węglowodanów, białek, tłuszczów - rozróżnia enzymy trawienne - wymienia hormony	- charakteryzuje enzymy trawienne - opisuje przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów - wymienia gruczoły dokrewne i hormony - charakteryzuje trawienie i wchłanianie poszczególnych składników odżywczych	- opisuje działanie enzymów trawiennych i hormonów - analizuje przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów - omawia procesy przyswajania składników odżywczych w organizmie	- rysuje przekrój kosmka jelitowego - wyjaśnia reakcje trawienne
Dział programowy: **IV. Gospodarka wodna organizmu człowieka**				
- definiuje rolę wody w organizmie człowieka - wskazuje źródła wody dla organizmu - wymienia drogi wydalania wody z organizmu	- charakteryzuje zapotrzebowanie organizmu na wodę - opisuje skutki nadmiaru i niedoboru wody - wyjaśnia wpływ wody na zdrowie człowieka - dokonuje podziału wód	- wyjaśnia bilans wodny organizmu - oblicza ilość płynów w całodziennej diecie	- charakteryzuje bilans wodny w organizmie - definiuje wodę metaboliczną - określa normy, jakim powinna odpowiadać woda zdatna do picia	- ocenia jakość wód mineralnych i podaje ich zastosowanie w żywieniu - ocenia jakość wody pitnej na podstawie współczynników jakości

	mineralnych			
Dział programowy: **V. Gospodarka energetyczna organizmu**				
- zna pojęcie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii, metabolizm, anabolizm, katabolizm - definiuje wartość energetyczną pożywienia - określa rodzaje bilansu energetycznego - oblicza wartość energetyczną pożywienia	- wyjaśnia pojęcia podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii - wymienia podstawowe źródła energii - wskazuje czynniki wpływające na PPM - wymienia elementy składowe CPM - charakteryzuje bilans energetyczny człowieka - wymienia równoważniki energetyczne pożywienia - oblicza i interpretuje BMI i WHR	- opisuje etapy metabolizmu - charakteryzuje potrzeby energetyczne organizmu - podaje metody oznaczania PPM i CPM - porównuje rodzaje bilansu energetycznego i przewiduje skutki niewłaściwego bilansu - stosuje równoważniki energetyczne i odczytuje wartość energetyczną z tabel	- podaje sposoby obniżenia wartości energetycznej pożywienia - charakteryzuje termogenezę poposiłkową - oblicza PPM i CPM na podstawie wzorów biorąc pod uwagę poziom aktywności fizycznej	- uzasadnia stosowanie żywności niskokalorycznej - proponuje potrawy niskokaloryczne - omawia metody pomiaru PPM i CPM - opracowuje zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej