

Wymagania niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z przedmiotu:

Zasady żywienia

Rok szkolny 2024/2025

Klasa 3 G

1.Wartość odżywcza żywności - pojęcia, podział na grupy, zamienność produktów, żywność funkcjonalna, suplement 2.Zasady układania jadłospisów - pojęcia, piramidy żywienia, zasady planowania 3.Podstawy dietetyki - podział diet, 4.Zwyczaje żywieniowe Polaków 5.Diety alternatywne				
dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
- wymienia elementy posiłków - wymienia grupy żywności - zna zasady zamienności produktów; - określa wartość energetyczną/ odżywczą potraw; - wymienia żywność funkcjonalną - wymienia suplementy diety zna metody oceny sposobów żywienia; - zna zasady planowania jadłospisów	- określa elementy posiłków charakteryzuje wymienia grupy żywności - zna zasady zamienności produktów; - określa wartość energetyczną/odżywczą potraw; - określa żywność funkcjonalną - wymienia suplementy diety - stosuje wybrane metody oceny sposobów żywienia; - stosuje zasady planowania jadłospisów wymienia rodzaje jadłospisów, umie je korygować,	- analizuje zaplanowane posiłki oraz ułożone jadłospisy, - proponuje działania korygujące - omawia grupy żywności - charakteryzuje zasady zamienności produktów; - przelicza wartość energetyczną/odżywczą potraw; odnosi do norm, - wprowadza działania korygujące klasyfikuje żywność funkcjonalną - wymienia suplementy diety	- analizuje elementy posiłków wartościuje grupy żywności - planuje zamienności produktów; - określa wartość energetyczną/odżywczą potraw; - charakteryzuje żywność funkcjonalną - charakteryzuje suplementy diety - dobiera metody oceny sposobów żywienia; - stosuje zasady planowania jadłospisów	- ocenia zaplanowane posiłki oraz ułożone jadłospisy, przewiduje ich wpływ na zdrowie człowieka - analizuje zmiany w posiłkach wynikające z zamienionych produktów - przelicza wartość energetyczną/odżywczą potraw; - określa poprawność dokonanych kalkulacji - planuje i ocenia odpowiednie metody oceny sposobów żywienia; - ocenia jadłospisy i planuje działania korygujące,

• wymienia rodzaje jadłospisów oraz działań, • umie je korygować, • wymienia zasady racjonalnego żywienia; • wymienia elementy piramidy żywienia • wymienia alternatywne sposoby żywienia; • zna pojęcie diet, • podaje przykłady • wymienia zwyczaje żywieniowe Polaków • wymienia przykłady diet alternatywnych	• wymienia zasady racjonalnego żywienia; • wymienia elementy piramidy żywienia • wymienia alternatywne sposoby żywienia; • zna pojęcie diet, podaje przykłady • wymienia zwyczaje żywieniowe Polaków • wymienia przykłady diet alternatywnych • planuje podstawowe posiłki oraz układu jadłospisy • charakteryzuje zasady zamienności produktów; • przelicza wartość energetyczną/odżywczą potraw;	• dobiera metody oceny sposobów żywienia; • stosuje zasady planowania jadłospisów • określa rodzaje jadłospisów oraz działań, umie je korygować, • charakteryzuje zasady racjonalnego żywienia; • charakteryzuje elementy piramidy żywienia • charakteryzuje alternatywne sposoby żywienia; • dokonuje podziału diet • charakteryzuje zwyczaje żywieniowe Polaków • wymienia przykłady diet alternatywnych • charakteryzuje zmiany w posiłkach wynikające z zamienionych produktów, • przewiduje ich wpływ na organizm człowieka	• wymienia rodzaje jadłospisów oraz działań, • umie je korygować, • wymienia zasady racjonalnego żywienia; • analizuje elementy piramidy żywienia • analizuje alternatywne sposoby żywienia; • charakteryzuje diety, • planuje w zależności od schorzenia, • podaje przykłady analizuje zwyczaje żywieniowe Polaków • wskazuje przykładowe diety alternatywne ocenia jadłospisy i • planuje działania korygujące, • przestrzegając zasad racjonalnego żywienia; • proponuje alternatywne sposoby żywienia, określa ich wady i zalety	• określa wpływ zastosowanych zmian na organizm człowieka; • proponuje alternatywne sposoby żywienia, • określa ich wady i zalety, • znajduje ich zastosowanie
---	--	--	---	---