

Wymagania edukacyjne do przedmiotu: Podstawy dietetyki

Programu nauczania dla zawodu: **Autorski program dla 4-letniego liceum ogólnokształcącego-oddział dietetyczny, 2019**

Klasa: 3lo

Rok szkolny: 2024/2025

Poziomy wymagań edukacyjnych

Skala ocen:

- Ocena niedostateczna (1) – brak podstawowych wiadomości i umiejętności, nie podejmuje pracy na lekcji.
- Ocena dopuszczająca (2)– zna i rozumie podstawowe informacje, wykonuje proste czynności pod kierunkiem nauczyciela.
- Ocena dostateczna (3) – opanował materiał w podstawowym zakresie, potrafi samodzielnie wykonać proste zadania.
- Ocena dobra (4) – rozumie i stosuje wiedzę w praktyce, wykonuje zadania samodzielnie i poprawnie.
- Ocena bardzo dobra (5) – sprawnie posługuje się wiedzą i umiejętnościami, wykonuje zadania bezbłędnie, wykazuje się aktywnością.
- Ocena celująca (6)– opanował wiedzę i umiejętności wykraczające poza program nauczania, bierze udział w konkursach i projektach.

kształcenia ogólnego	stopień
do 39	niedostateczny (1)
40 – 49	dopuszczający (2)
50 – 69	dostateczny (3)
70 – 84	dobry (4)
85 – 94	bardzo dobry (5)
95 – 100	celujący (6)

DZIAŁ I. Organizacja pracy na lekcjach podstaw dietetyki

Zakres tematyczny:

Temat 1: Organizacja pracy na lekcjach podstaw dietetyki

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna zasad oceniania ani podstawowych wymagań programowych.
- Nie wykazuje zainteresowania tematyką zajęć.
- Nie przestrzega zasad BHP i p.poż.

Ocena dopuszczająca (2)

- Potrafi wymienić podstawowe zasady oceniania i wymagania programowe.
- Z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe elementy organizacyjne zajęć.

Ocena dostateczna (3)

- Samodzielnie wymienia zasady oceniania oraz podstawowe wymagania programowe.
- Zna i stosuje podstawowe zasady BHP i p.poż. na zajęciach.

Ocena dobra (4)

- Omawia zasady oceniania i potrafi je wyjaśnić innym.
- Aktywnie uczestniczy w omówieniu zasad pracy i bezpieczeństwa.

Ocena bardzo dobra (5)

- Wykazuje znajomość szczegółowych zasad oceniania i programu.
- Samodzielnie potrafi zastosować i wyjaśnić zasady BHP i p.poż.

Ocena celująca (5)

- Przejawia inicjatywę w organizacji pracy klasy.
- Proponuje usprawnienia i dba o bezpieczeństwo innych uczniów.

- Wyróżnia się postawą wzorowego przygotowania do zajęć.

Dział II. Podstawy żywienia człowieka

Temat 2: Podział składników pokarmowych i ich rola

Ocena niedostateczna (1)

- Nie rozpoznaje podstawowych składników pokarmowych.
- Nie rozumie ich funkcji w organizmie.

Ocena dopuszczająca (2)

- Zna podstawowe składniki pokarmowe i ich rolę.
- Z pomocą nauczyciela potrafi podać ich źródła.

Ocena dostateczna (3)

- Samodzielnie wymienia składniki i ich funkcje.
- Potrafi podać przykłady produktów zawierających dany składnik.

Ocena dobra (4)

- Rozróżnia składniki pokarmowe wg ich funkcji w organizmie.
- Potrafi grupować składniki wg różnych kryteriów.

Ocena bardzo dobra (5)

- Szczegółowo omawia funkcje poszczególnych składników odżywczych.
- Potrafi analizować ich znaczenie w diecie.

Ocena celująca (6)

- Przeprowadza pogłębioną analizę roli składników odżywczych w kontekście konkretnych diet.
- Posługuje się przykładami naukowymi i potrafi wyciągać wnioski.

Temat 3: Węglowodany – podział, występowanie, rola w organizmie

Ocena niedostateczna (1)

- Nie potrafi zdefiniować pojęcia „węglowodany”.
- Nie rozróżnia rodzajów węglowodanów.

Ocena dopuszczająca (2)

- Definiuje węglowodany i dokonuje ich podstawowego podziału.
- Wymienia produkty bogate w węglowodany.

Ocena dostateczna (3)

- Określa rolę węglowodanów i ilość energii z 1g.
- Omawia błonnik pokarmowy i jego źródła.

Ocena dobra (4)

- Charakteryzuje węglowodany przyswajalne i nieprzyswajalne.
- Omawia skutki nadmiernego spożycia cukrów rafinowanych.

Ocena bardzo dobra (5)

- Porównuje różne rodzaje węglowodanów pod względem przyswajalności.
- Wskazuje znaczenie błonnika w profilaktyce chorób.

Ocena celująca (6)

- Przeprowadza analizę roli węglowodanów w różnych dietach.
- Argumentuje wybór produktów bogatych w błonnik przy różnych potrzebach zdrowotnych.

Temat 4: Tłuszcze – podział, występowanie, rola w organizmie

Ocena niedostateczna (1)

- Nie potrafi podać podstawowych informacji o tłuszczach.
- Nie zna źródeł tłuszczów.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia podstawowe źródła tłuszczów.
- Podaje ilość energii z 1g tłuszczu.

Ocena dostateczna (3)

- Dokonuje podstawowego podziału tłuszczów i omawia ich funkcje.
- Wymienia NNKT i ich znaczenie.

Ocena dobra (4)

- Charakteryzuje kwasy tłuszczowe i różnice między tłuszczami prostymi i złożonymi.
- Omawia skutki nadmiaru tłuszczów.

Ocena bardzo dobra (5)

- Dokładnie analizuje rolę poszczególnych tłuszczów w organizmie.
- Omawia źródła NNKT w różnych grupach produktów.

Ocena celująca (6)

- Przeprowadza analizę wpływu różnych tłuszczów na zdrowie człowieka.
- Stosuje wiedzę przy planowaniu zdrowej diety.

Temat 5: Białka – podział, występowanie, rola w organizmie

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna podstawowych informacji o białkach.
- Nie potrafi wymienić produktów bogatych w białko.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia aminokwasy egzogenne i endogenne.
- Podaje podstawowy podział białek.

Ocena dostateczna (3)

- Omawia rolę białek w organizmie i skutki ich niedoboru.
- Wymienia produkty bogate w białko.

Ocena dobra (4)

- Rozróżnia białka proste i złożone.
- Uzasadnia łączenie białek roślinnych i zwierzęcych.

Ocena bardzo dobra (5)

- Wskazuje czynniki wpływające na zapotrzebowanie i wykorzystanie białka.
- Omawia różnice zapotrzebowania ze względu na płeć i wiek.

Ocena celująca (6)

Przeprowadza szczegółową analizę wartości biologicznej białek.

Dobiera produkty wysokobiałkowe do indywidualnych potrzeb.

Temat 6-7: Składniki mineralne – makroskładniki (wapń, fosfor, potas, magnez)

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna roli składników mineralnych.
- Nie potrafi ich wymienić.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia podstawowe makroskładniki i ich funkcje.
- Podaje źródła ich występowania.

Ocena dostateczna (3)

- Omawia rolę wapnia, fosforu, potasu i magnezu.
- Podaje dzienne zapotrzebowanie.

Ocena dobra (4)

- Wskazuje czynniki wpływające na przyswajalność składników.
- Rozróżnia makro- i mikroskładniki.

Ocena bardzo dobra (5)

- Omawia skutki niedoborów i nadmiarów składników mineralnych.
- Interpretuje znaczenie makroskładników w diecie.

Ocena celująca (6)

- Dokonuje analizy zapotrzebowania i przyswajalności u różnych grup populacyjnych.
- Wskazuje sposoby uzupełniania niedoborów w praktyce dietetycznej.

Temat 8-9: Składniki mineralne – mikroskładniki (żelazo, sód, chlor, siarka)

Ocena niedostateczna (1)

- Nie rozpoznaje mikroskładników.
- Nie zna ich znaczenia w organizmie.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia wybrane mikroskładniki i ich źródła.
- Określa ich podstawową rolę.

Ocena dostateczna (3)

- Podaje zapotrzebowanie i skutki niedoboru.
- Wymienia źródła występowania mikroskładników.

Ocena dobra (4)

- Omawia skutki niedoborów w organizmie.
- Charakteryzuje poszczególne mikroskładniki.

Ocena bardzo dobra (5)

- Porównuje rolę i znaczenie mikroskładników.
- Omawia ich interakcje z innymi składnikami odżywczymi.

Ocena celująca (6)

- Analizuje poziom mikroskładników w diecie wybranych grup.
- Wskazuje precyzyjne strategie suplementacji i profilaktyki niedoborów.

Temat 10: Witaminy – podział, występowanie, rola w organizmie

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna pojęcia witamin.
- Nie potrafi ich podzielić ani wskazać źródeł.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach.
- Podaje przykładowe źródła i funkcje.

Ocena dostateczna (3)

- Omawia rolę witamin i skutki ich niedoboru.
- Określa zapotrzebowanie dzienne.

Ocena dobra (4)

- Charakteryzuje poszczególne witaminy.
- Uzasadnia wybór naturalnych źródeł witamin.

Ocena bardzo dobra (5)

- Analizuje wpływ niedoboru i nadmiaru witamin.
- Omawia mechanizmy ich przyswajania.

Ocena celująca (6)

- Stosuje wiedzę o witaminach w praktyce planowania diet.
- Przeprowadza analizę suplementacji i jej konsekwencji zdrowotnych.

Temat 11: Składniki nieodżywcze w żywności

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna pojęcia substancji nieodżywczych.
- Nie potrafi podać przykładów.

Ocena dopuszczająca (2)

- Definiuje pojęcie składników nieodżywczych.
- Podaje przykłady występowania w żywności.

Ocena dostateczna (3)

- Określa źródła składników nieodżywczych w produktach spożywczych.
- Rozróżnia podstawowe grupy składników nieodżywczych.

Ocena dobra (4)

- Omawia wpływ procesów technologicznych na zawartość składników nieodżywczych.
- Wskazuje sposoby redukcji ich obecności w produktach.

Ocena bardzo dobra (5)

- Analizuje wpływ obecności składników nieodżywczych na zdrowie człowieka.
- Rozróżnia rodzaje związków i ich źródła pochodzenia.

Ocena celująca (6)

- Przeprowadza analizę porównawczą produktów pod względem zawartości składników nieodżywczych.
- Proponuje działania profilaktyczne i dietetyczne.

Temat 12-13: Wartość odżywcza i energetyczna pożywienia

Ocena niedostateczna (1)

- Nie rozumie pojęć: wartość odżywcza i energetyczna.
- Nie zna współczynników energetycznych.

Ocena dopuszczająca (2)

- Definiuje podstawowe pojęcia.
- Z pomocą nauczyciela określa wartość energetyczną wybranych produktów.

Ocena dostateczna (3)

- Samodzielnie oblicza wartość energetyczną potraw i produktów.
- Zna współczynniki energetyczne.

Ocena dobra (4)

- Omawia normy energetyczne i ich znaczenie.
- Rozróżnia skutki nadmiaru i niedoboru energii w diecie.

Ocena bardzo dobra (5)

- Interpretuje dane dotyczące wartości energetycznej żywności.
- Analizuje przykładowe produkty i potrawy.

Ocena celująca (6)

- Tworzy zalecenia dietetyczne na podstawie analizy wartości odżywczej i energetycznej.
- Wskazuje praktyczne sposoby bilansowania diety.

Temat 14-15: Zasady planowania żywienia, piramida żywieniowa, normy żywienia

Ocena niedostateczna (1)

- Nie rozumie pojęć: racja pokarmowa, piramida żywienia.
- Nie zna podstawowych zasad planowania posiłków.

Ocena dopuszczająca (2)

- Definiuje rację pokarmową i rozpoznaje piramidę żywieniową.
- Z pomocą nauczyciela określa rozkład energii na posiłki.

Ocena dostateczna (3)

- Wymienia normy żywieniowe i charakteryzuje podstawowe posiłki.
- Stosuje proste zasady planowania jadłospisu.

Ocena dobra (4)

- Uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej w żywieniu.
- Porównuje normy żywienia i wyżywienia.

Ocena bardzo dobra (5)

- Analizuje znaczenie posiłków (śniadanie, obiad) w diecie.
- Wyjaśnia trudności w opracowaniu wzorca optymalnego odżywiania.

Ocena celująca (6)

- Samodzielnie projektuje zbilansowaną dietę na podstawie norm i piramidy żywieniowej.
- Stosuje zdobytą wiedzę w analizie potrzeb żywieniowych różnych grup.

Temat 16: Zasady układania jadłospisów i ich ocena

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna zasad planowania jadłospisów.
- Nie potrafi wskazać metody ich oceny.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia podstawowe zasady planowania jadłospisów.
- Podaje przykładowe potrawy i napoje.

Ocena dostateczna (3)

- Układa prosty jadłospis zgodnie z poznanymi zasadami.

- Wymienia metody oceny jadłospisu.

Ocena dobra (4)

- Stosuje metody oceny jadłospisów.
- Wskazuje błędy w jadłospisie i proponuje korektę.

Ocena bardzo dobra (5)

- Przeprowadza punktową ocenę jadłospisu.
- Określa znaczenie jadłospisów w żywieniu.

Ocena celująca (6)

- Porównuje jadłospisy jakościowo i ilościowo.
- Uzasadnia konieczność planowania posiłków z uwzględnieniem potrzeb zdrowotnych.

Temat 17: Racjonalne odżywianie a suplementacja

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęcia racjonalnego odżywiania i suplementacji.

Nie rozumie ich znaczenia.

Ocena dopuszczająca (2)

Wyjaśnia podstawowe pojęcia.

Wymienia zasady racjonalnego odżywiania.

Ocena dostateczna (3)

Omawia podstawowe zasady odżywiania.

Wskazuje przykłady suplementów diety.

Ocena dobra (4)

- Stosuje zasady racjonalnego żywienia w prostych jadłospisach.
- Omawia potrzebę suplementacji w wybranych przypadkach.

Ocena bardzo dobra (5)

- Porównuje naturalne i sztuczne źródła składników odżywczych.
- Analizuje skutki ich niedoboru.

Ocena celująca (6)

- Projektuje model suplementacji i racjonalnego żywienia dla określonych grup.
- Wskazuje konsekwencje nadmiaru i niedoboru suplementacji.

Temat 18-19: Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna metod oceny żywienia.
- Nie rozumie pojęcia stanu odżywienia.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia podstawowe metody oceny.
- Z pomocą nauczyciela określa cel takich badań.

Ocena dostateczna (3)

- Rozróżnia metody i zna ich podstawy.
- Wskazuje objawy złego odżywiania.

Ocena dobra (4)

- Określa dokładność i celowość wybranych metod.
- Interpretuje proste dane z wywiadu lub ankiety.

Ocena bardzo dobra (5)

- Stosuje metody wywiadu lub ankiety do oceny żywienia.
- Proponuje zmiany na podstawie wyników.

Ocena celująca (6)

- Analizuje i porównuje metody oceny w zależności od grupy badanej.
- Formułuje wnioski i zalecenia dietetyczne.

Dział III. Podstawy żywienia dietetycznego

Temat 20: Budowa i funkcja układu pokarmowego

Ocena niedostateczna (1)

- Nie potrafi wymienić odcinków przewodu pokarmowego.
- Nie zna funkcji układu pokarmowego.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia odcinki przewodu pokarmowego.
- Z pomocą nauczyciela określa jego ogólną funkcję.

Ocena dostateczna (3)

- Samodzielnie określa rolę układu pokarmowego i jego części.
- Rozpoznaje funkcje trawienne w różnych odcinkach przewodu pokarmowego.

Ocena dobra (4)

- Omawia funkcje poszczególnych odcinków układu pokarmowego.
- Opisuje zmiany zachodzące w jelicie grubym.

Ocena bardzo dobra (5)

- Przedstawia szczegółową analizę funkcji układu pokarmowego.
- Rozróżnia etapy procesu trawienia i wchłaniania.

Ocena celująca (6)

- Wskazuje powiązania funkcjonowania układu pokarmowego z żywieniem i stanem zdrowia.
- Opisuje zaburzenia funkcji i ich konsekwencje żywieniowe.

Temat 21: Diety – definicja, klasyfikacja i rola w żywieniu ludzi chorych**Ocena niedostateczna (1)**

- Nie rozumie pojęcia diety.
- Nie zna ich klasyfikacji.

Ocena dopuszczająca (2)

- Definiuje dietę.
- Podaje podstawowe przykłady jej znaczenia w chorobach.

Ocena dostateczna (3)

- Klasyfikuje diety i wyjaśnia ich ogólne przeznaczenie.
- Zna znaczenie diety w leczeniu.

Ocena dobra (4)

- Omawia rolę diety w leczeniu różnych chorób.
- Porównuje wymagania żywieniowe w zależności od wieku i stylu życia.

Ocena bardzo dobra (5)

- Szczegółowo charakteryzuje zastosowanie różnych diet leczniczych.
- Uzasadnia dobór diety do stanu pacjenta.

Ocena celująca (6)

- Projektuje odpowiednie schematy dietetyczne w zależności od jednostki chorobowej.
- Omawia skutki stosowania niewłaściwej diety.

Temat 22: Żywnienie podstawowe. Sposoby modyfikacji diet**Ocena niedostateczna (1)**

- Nie zna pojęcia żywienia podstawowego i dietetycznego.

Ocena dopuszczająca (2)

- Definiuje żywienie podstawowe i dietetyczne.
- Z pomocą nauczyciela wskazuje przykłady modyfikacji diety.

Ocena dostateczna (3)

- Omawia sposoby modyfikacji diet.
- Wskazuje podstawowe różnice między żywieniem podstawowym a dietetycznym.

Ocena dobra (4)

- Układa prosty jadłospis zgodny z założeniami diety.
- Wykazuje zrozumienie potrzeby modyfikacji diety w określonych przypadkach.

Ocena bardzo dobra (5)

- Analizuje różne sposoby modyfikowania diety i ich znaczenie.

- Wskazuje dostosowanie jadłospisu do konkretnego przypadku klinicznego.

Ocena celująca (6)

- Tworzy jadłospisy w oparciu o precyzyjne potrzeby zdrowotne.
- Uzasadnia wybór modyfikacji diet na podstawie wiedzy fizjologicznej.

Temat 23-24: Klasyfikacja i charakterystyka diet leczniczych

Ocena niedostateczna (1)

- Nie zna rodzajów diet leczniczych.
- Nie rozumie ich przeznaczenia.

Ocena dopuszczająca (2)

- Wymienia podstawowe rodzaje diet.
- Podaje ogólną charakterystykę wybranej diety.

Ocena dostateczna (3)

- Omawia cechy i zastosowanie wybranych diet (np. łatwostrawnej, bogatoresztkowej).
- Rozróżnia cele poszczególnych diet.

Ocena dobra (4)

- Charakteryzuje diety ze względu na potrzeby pacjenta.
- Porównuje różnice między dietami.

Ocena bardzo dobra (5)

- Szczegółowo analizuje założenia diet leczniczych.
- Wskazuje wskazania i przeciwwskazania do ich stosowania.

Ocena celująca (6)

- Dobiera i modyfikuje diety lecznicze do konkretnych przypadków klinicznych.
- Omawia efekty terapeutyczne zastosowania odpowiedniej diety.

Temat 25: Produkty dozwolone i przeciwwskazane w żywieniu dietetycznym

Ocena niedostateczna (1)

Nie rozróżnia produktów zalecanych i przeciwwskazanych.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia podstawowe produkty dozwolone i zakazane przy wybranym schorzeniu.

Ocena dostateczna (3)

Dobiera produkty do jadłospisu w zależności od stanu zdrowia.

Ocena dobra (4)

Planowanie prostego jadłospisu uwzględniającego produkty wskazane i przeciwwskazane.

Ocena bardzo dobra (5)

Analiza wpływu poszczególnych produktów na przebieg choroby.

Ocena celująca (6)

Tworzy pełne plany żywieniowe z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjentów.

Uzasadnia wybór produktów na podstawie fizjologii choroby.

Temat 26: Charakterystyka i dobór technik sporządzania potraw dietetycznych

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna podstawowych technik kulinarnych w dietetyce.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia podstawowe techniki sporządzania potraw dietetycznych.

Ocena dostateczna (3)

Dobiera techniki do potraw w zależności od potrzeb żywieniowych.

Ocena dobra (4)

Omawia zasady przygotowania potraw chroniące przed stratami składników odżywczych.

Ocena bardzo dobra (5)

Uzasadnia dobór technik kulinarnych względem potrzeb dietetycznych.

Omawia zasady przechowywania i transportu potraw.

Ocena celująca (6)

Projektuje kompleksowy proces przygotowania i przechowywania potraw dietetycznych.

Wskazuje rozwiązania dla zapewnienia jakości i bezpieczeństwa żywności.

Temat 27: Środki dietetyczne specjalnego przeznaczenia

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęć: żywność bezpieczna, ekologiczna, GMO.

Ocena dopuszczająca (2)

Rozpoznaje produkty zdrowej żywności.

Wymienia podstawowe pojęcia.

Ocena dostateczna (3)

Wskazuje sposoby produkcji zdrowej żywności.

Korzysta z informacji na etykietach.

Ocena dobra (4)

Rozróżnia żywność modyfikowaną genetycznie i jej wpływ na zdrowie.

Ocena bardzo dobra (5)

Interpretuje skład i znaczenie dodatków w żywności.

Ocena napojów izotonicznych i odżywek.

Ocena celująca (6)

Argumentuje stanowisko wobec GMO.

Proponuje świadome wybory konsumenckie i dietetyczne.

Temat 28-29: Modelowe racje pokarmowe i planowanie diet leczniczych

Ocena niedostateczna (1)

Nie potrafi ułożyć jadłospisu.

Nie zna zasad racjonalnego planowania diety.

Ocena dopuszczająca (2)

Układa jadłospis z pomocą nauczyciela.

Wymienia podstawowe zasady żywienia.

Ocena dostateczna (3)

Projektuje prosty jadłospis z zachowaniem zasad racjonalnego odżywiania.

Uwzględnia ekonomiczne aspekty planowania diety.

Ocena dobra (4)

Układa jadłospis dla młodzieży i dorosłych.

Stosuje poznane normy w praktyce.

Ocena bardzo dobra (5)

Oceni plan żywieniowy i modyfikuje go w zależności od potrzeb.

Uzasadnia dobór posiłków.

Ocena celująca (6)

Tworzy złożone plany dietetyczne dla różnych grup i schorzeń.

Omawia rolę dietetyka w profilaktyce i leczeniu chorób.

Dział IV. Żywnienie w chorobach wynikających z niedoboru składników pokarmowych

Temat 30-31: Zasady żywienia w jednostkach chorobowych wynikających z niedoboru witamin

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna roli witamin w organizmie.

Nie rozumie skutków ich niedoboru.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia podział witamin.

Zna podstawowe źródła i skutki ich niedoboru.

Ocena dostateczna (3)

Zna czynniki wpływające na przyswajalność witamin.

Potrafi opisać objawy niedoboru i nadmiaru.

Ocena dobra (4)

Wyjaśnia znaczenie witamin w diecie.

Wskazuje rolę konkretnych witamin i skutki ich braku.

Ocena bardzo dobra (5)

Charakteryzuje jednostki chorobowe wynikające z niedoboru witamin.
Proponuje działania dietetyczne profilaktyczne i interwencyjne.

Ocena celująca (6)

Tworzy plan żywieniowy uwzględniający konkretne niedobory witamin.
Analizuje przypadki kliniczne pod kątem suplementacji.

Temat 32-33: Zasady żywienia w jednostkach chorobowych wynikających z niedoboru składników mineralnych

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna roli składników mineralnych w organizmie.
Nie rozpoznaje skutków niedoboru.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia mikro- i makroelementy.
Zna podstawowe źródła i znaczenie składników mineralnych.

Ocena dostateczna (3)

Potrafi opisać skutki niedoboru wybranych składników mineralnych.
Zna dzienne zapotrzebowanie.

Ocena dobra (4)

Określa rolę składników mineralnych i wpływ ich niedoborów na organizm.
Wskazuje sposoby ich uzupełnienia w diecie.

Ocena bardzo dobra (5)

Charakteryzuje choroby wynikające z niedoborów mikro- i makroelementów.
Dobiera dietę wspomagającą leczenie.

Ocena celująca (6)

Tworzy indywidualne plany żywieniowe uwzględniające niedobory mineralne.
Analizuje błędy żywieniowe prowadzące do niedoborów.

Temat 34-35: Zasady żywienia w jednostkach chorobowych wynikających z niedoboru błonnika pokarmowego

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna funkcji błonnika pokarmowego.
Nie potrafi wskazać jego źródeł.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia źródła błonnika.
Zna jego podstawowe znaczenie dla organizmu.

Ocena dostateczna (3)

Dobiera produkty bogate w błonnik.
Potrafi wskazać skutki jego niedoboru.

Ocena dobra (4)

Omawia objawy jednostek chorobowych związanych z niedoborem błonnika.
Planuje prosty jadłospis wzbogacony o błonnik.

Ocena bardzo dobra (5)

Charakteryzuje skutki zdrowotne diety ubogiej w błonnik.
Analizuje jego rolę w profilaktyce chorób układu pokarmowego.

Ocena celująca (6)

Tworzy szczegółowy plan diety wysokobłonnikowej.
Uzasadnia znaczenie błonnika na podstawie wiedzy klinicznej i dietetycznej.

Dział V. Żywienie w alergiach pokarmowych

Temat 36: Nietolerancja pokarmowa. Alergia pokarmowa i krzyżowa

Ocena niedostateczna (1)

Nie rozumie pojęć: alergia, nietolerancja, alergen.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia podstawowe alergen.
Rozróżnia pojęcia alergia i nietolerancja.

Ocena dostateczna (3)

Wyjaśnia różnice między alergią pokarmową a krzyżową.

Wymienia objawy nietolerancji.

Ocena dobra (4)

Charakteryzuje reakcje organizmu na alergeny.

Rozpoznaje typowe produkty wywołujące nietolerancje.

Ocena bardzo dobra (5)

Omawia mechanizmy powstawania alergii i nietolerancji.

Analizuje skutki zdrowotne ich występowania.

Ocena celująca (6)

Tworzy plan eliminacji alergenów z diety.

Proponuje zamienniki produktów w przypadku alergii krzyżowej.

Temat 37: Profilaktyka i leczenie alergii pokarmowej

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna zasad profilaktyki alergii.

Nie rozumie znaczenia diety eliminacyjnej.

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia zasady profilaktyki.

Układa prosty jadłospis z pomocą nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Tworzy jadłospis eliminacyjny dla wybranego alergika.

Zna znaczenie profilaktyki.

Ocena dobra (4)

Dobiera produkty bezpieczne dla osób z alergiami.

Uzasadnia wybór diety.

Ocena bardzo dobra (5)

Analizuje znaczenie wczesnej profilaktyki.

Planuje długoterminową strategię żywieniową.

Ocena celująca (6)

Projektuje indywidualny plan terapeutyczny.

Uwzględnia rozwój tolerancji i możliwości wprowadzania nowych produktów.

Temat 38-40: Jadłospisy dla osób z alergią pokarmową

Ocena niedostateczna (1)

Nie potrafi ułożyć jadłospisu.

Nie rozróżnia produktów dozwolonych i zakazanych.

Ocena dopuszczająca (2)

Układa prosty jadłospis z pomocą nauczyciela.

Wskazuje produkty dozwolone.

Ocena dostateczna (3)

Tworzy podstawowy jadłospis z zastosowaniem zasad planowania.

Dobiera produkty zgodnie z alergią.

Ocena dobra (4)

Uzasadnia konieczność eliminacji niektórych produktów.

Rozpoznaje reakcje alergiczne i ich źródła.

Ocena bardzo dobra (5)

Dobiera zamienniki składników alergennych.

Analizuje kompletność odżywczą diety eliminacyjnej.

Ocena celująca (6)

Projektuje pełnowartościowe jadłospisy dla różnych typów alergii.

Uwzględnia potrzeby żywieniowe osób z wieloma alergiami.

Dział VI. Żywność w zatruciach i chorobach przewodu pokarmowego i przemiany materii

Temat 41-42. Żywność w zatruciach i chorobach przewodu pokarmowego i przemiany materii

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna podstawowych pojęć związanych z zatruciami i żywieniem w chorobach

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia rodzaje zatruc i chorób przewodu pokarmowego

Zna podstawowe zasady żywienia w wybranych jednostkach chorobowych

Ocena dostateczna (3)

Omawia przykładowe jadłospisy stosowane w chorobach układu pokarmowego

Ocena dobra (4)

Uzasadnia dobór produktów w zależności od schorzenia

Ocena bardzo dobra (5)

Porównuje różne strategie dietetyczne w poszczególnych chorobach

Ocena celująca (6)

Opracowuje kompleksowy jadłospis terapeutyczny i uzasadnia każdy jego element

Temat 43-44-45. Jadłospisy w wybranych schorzeniach przewodu pokarmowego i przemiany materii

Ocena niedostateczna (1)

Nie potrafi zaplanować jadłospisu uwzględniającego konkretne schorzenie

Ocena dopuszczająca (2)

Odczytuje dane z tabel kalorycznych

Ocena dostateczna (3)

Układa jadłospis z wykorzystaniem podstawowych danych kalorycznych

Ocena dobra (4)

Stosuje wymienniki pokarmowe i indeksy glikemiczne w planowaniu diety

Ocena bardzo dobra (5)

Oblicza wartość energetyczną i jakościową diety w cukrzycy i innych schorzeniach

Ocena celująca (6)

Projektuje dietę specjalistyczną z dokładną analizą i korektą błędów dietetycznych

Temat 46. Żywienie osób z nadwagą, otyłością oraz wychudzonych

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęcia BMI i zasad żywienia w tych przypadkach

Ocena dopuszczająca (2)

Oblicza BMI

Wymienia podstawowe zasady żywienia w nadwadze i niedowadze

Ocena dostateczna (3)

Układa przykładowy jadłospis dla osoby z niedowagą lub nadwagą

Ocena dobra (4)

Stosuje odpowiednie zalecenia żywieniowe

Ocena bardzo dobra (5)

Omawia skutki zdrowotne nieprawidłowej masy ciała

Ocena celująca (6)

Projektuje plan redukcji masy ciała lub zwiększenia masy ciała z zachowaniem zasad bilansu energetycznego

Dział VII. Żywienie w chorobach układu krążenia, układu krwiotwórczego i moczowego

Temat 47. Żywienie w niewydolności krążenia i miażdżycy

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęcia cholesterolu ani nie potrafi wymienić zasad żywienia

Ocena dopuszczająca (2)

Definiuje cholesterol

Wymienia zasady profilaktyki dietetycznej

Ocena dostateczna (3)

Układa prosty jadłospis dla osoby z miażdżycą

Ocena dobra (4)

Uzasadnia dobór produktów w kontekście profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych

Ocena bardzo dobra (5)

Omawia wpływ tłuszczów nasyconych i nienasyconych na zdrowie serca

Ocena celująca (6)

Tworzy program żywieniowy wspierający zdrowie układu krążenia

Temat 48. Żywnienie w nadciśnieniu i niedokrwistości

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęć i zasad żywieniowych dotyczących tych schorzeń

Ocena dopuszczająca (2)

Formułuje zasady profilaktyki nadciśnieniowej

Ocena dostateczna (3)

Układa jadłospis dla osoby z niedokrwistością lub nadciśnieniem

Ocena dobra (4)

Dobiera produkty wzbogacone w żelazo i ubogosodowe

Ocena bardzo dobra (5)

Uzasadnia zastosowanie wybranych produktów w diecie terapeutycznej

Ocena celująca (6)

Opracowuje zalecenia żywieniowe dla osób z niedokrwistością różnego typu i nadciśnieniem

Temat 49. Żywnienie w chorobach nerek

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna zasad żywienia w chorobach nerek

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia podstawowe zasady żywienia w przewlekłej niewydolności nerek, zespole nerczycowym, kamicy nerkowej

Ocena dostateczna (3)

Omawia znaczenie ograniczenia białka, sodu, fosforu

Ocena dobra (4)

Dobiera produkty odpowiednie dla danego schorzenia

Ocena bardzo dobra (5)

Uzasadnia zmiany w jadłospisie osoby chorej

Ocena celująca (6)

Tworzy pełnowartościowy jadłospis dostosowany do konkretnego schorzenia nerek

Temat 50. Jadłospisy w chorobach układu moczowego

Ocena niedostateczna (1)

Nie potrafi zaplanować odpowiedniego jadłospisu

Ocena dopuszczająca (2)

Odczytuje wartość kaloryczną potraw z tabel

Ocena dostateczna (3)

Układa jadłospis dla osoby z chorobą układu moczowego

Ocena dobra (4)

Uwzględnia potrzeby energetyczne i ograniczenia dietetyczne

Ocena bardzo dobra (5)

Uzasadnia wybór składników w kontekście zdrowia układu moczowego

Ocena celująca (6)

Projektuje zindywidualizowany plan żywienia dla konkretnego przypadku klinicznego

Dział VII. Żywnienie dzieci chorych

Temat 51-52. Żywnienie dzieci w chorobach (gorączka, biegunki, celiakia)

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna zasad żywienia dzieci w chorobach

Ocena dopuszczająca (2)

Wymienia zasady żywienia dzieci w stanach gorączkowych, biegunkach i celiakii

Zna podstawowe produkty zalecane i przeciwwskazane

Ocena dostateczna (3)

Układa prosty jadłospis dla dziecka z wybranym schorzeniem

Ocena dobra (4)

Uwzględnia indywidualne potrzeby dzieci w planowaniu diety

Ocena bardzo dobra (5)

Stosuje zasady profilaktyki w planowaniu żywienia

Ocena celująca (6)

Opracowuje kompleksowy plan żywienia dla dziecka z konkretnym schorzeniem, wraz z komentarzem dietetycznym

Temat 53-54. Profilaktyka i żywienie w otyłości dzieci oraz fenyloketonurii

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna podstawowych pojęć dotyczących otyłości i fenyloketonurii

Ocena dopuszczająca (2)

Formuluje zasady profilaktyki otyłości u dzieci

Zna ogólne zasady żywienia w fenyloketonurii

Ocena dostateczna (3)

Układa przykładowy jadłospis przy otyłości dziecięcej

Ocena dobra (4)

Dobiera produkty zalecane przy fenyloketonurii

Ocena bardzo dobra (5)

Uzasadnia wybór produktów i ich wpływ na organizm dziecka

Ocena celująca (6)

Projektuje plan profilaktyki i leczenia żywieniowego w wybranym przypadku klinicznym

Dział IX. Zwyczaje żywieniowe i alternatywne sposoby odżywiania

Temat 55-57. Alternatywne sposoby żywienia – klasyfikacja i charakterystyka diet alternatywnych

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęcia alternatywnych sposobów żywienia

Ocena dopuszczająca (2)

Definiuje alternatywne sposoby żywienia

Wymienia przykłady diet alternatywnych

Ocena dostateczna (3)

Charakteryzuje podstawowe założenia diet alternatywnych

Ocena dobra (4)

Określa wpływ alternatywnego żywienia na zdrowie

Ocena bardzo dobra (5)

Porównuje różne diety alternatywne

Ocena celująca (6)

Projektuje jadłospis zgodny z wybraną dietą alternatywną wraz z oceną jego bilansu żywieniowego

Temat 58-59. Wegetarianizm – klasyfikacja, charakterystyka, skutki

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęcia wegetarianizmu

Ocena dopuszczająca (2)

Klasyfikuje podstawowe rodzaje diet wegetariańskich

Ocena dostateczna (3)

Charakteryzuje ich wpływ na organizm

Ocena dobra (4)

Ocenia przykładowy jadłospis wegetariański

Ocena bardzo dobra (5)

Omawia potencjalne skutki pozytywne i negatywne stosowania diety

Ocena celująca (6)

Projektuje jadłospis wegetariański i analizuje jego jakość pod względem wartości odżywczej i energetycznej

Temat 60. Nawyki żywieniowe – utrwalenie wiadomości i sprawdzian

Ocena niedostateczna (1)

Nie zna pojęć: zachowania żywieniowe, nawyki

Ocena dopuszczająca (2)

Definiuje pojęcia

Wymienia podstawowe błędy żywieniowe

Ocena dostateczna (3)

Określa wpływ niewłaściwych nawyków na zdrowie

Ocena dobra (4)

Opisuje czynniki wpływające na zachowania żywieniowe

Ocena bardzo dobra (5)

Charakteryzuje zasady profilaktyki zagrożeń żywieniowych

Ocena celująca (6)

Tworzy kampanię edukacyjną lub prezentację promującą zdrowe nawyki żywieniowe