WYMAGANIA EDUKACYJNE	
Zespół Szkół Nr 2 im Jędrzeja Śniadeckiego w Szczytnie	
Nazwa przedmiotu:	Planowanie żywienia w usługach gastronomicznych
Klasa:	IV Technikum/zawód Technik żywienia i usług gastronomicznych
Rok szkolny:	2026/2027
Nauczyciel:	Renata Kaczmarczyk Justyna Zapadka

Nazwa przedmiotu - **<u>Planowanie żywienia w usługach gastronomicznych</u>**

Materiał nauczania

1. Wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka.
2. Przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka.
3. Normy i zasady planowania żywienia w usługach gastronomicznych.
4. Planowanie żywienia różnych grup ludności.
5. Zasady żywienia dietetycznego.

Uczeń:

1. rozróżnia pojęcia z zakresu planowania żywienia, np. składnik odżywczy, nie odżywczy, nie niezbędny, niezbędny, naturalnie występujący w żywności, specjalnie dodany, głód, niedożywienie, racjonalne żywienie, jadłospis, posiłek;
2. oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej;
3. analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych;
4. analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka;
5. wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia;
6. określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO);
7. analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności;
8. analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka (określa bilans energetyczny ustroju);
9. oblicza dobowe wydatki energetyczne;
10. stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów;
11. sporządza receptury potraw z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności, w tym podaje spis produktów, ubytki, straty, zasady racjonalnego przygotowania potrawy lub napoju, wartość odżywczą potrawy lub napoju;
12. określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki oraz oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności.
13. oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków;
14. ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia;

15. wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów;
16. modyfikuje jadłospisy;
17. dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym oraz stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii;
18. planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie;
19. określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów;

Sposoby sprawdzenia osiągnięć edukacyjnych - Planowanie żywienia w usługach gastronomicznych

- odpowiedz ustna
- wykonanie ćwiczeń
- rozwiązywanie ćwiczeń w dokumencie (karta pracy)
- rozwiązywanie testów

Warunki i tryb podniesienia oceny niż przewidywana ocena roczna zgodnie ze statutem szkoły

- Wysoka frekwencja na zajęciach
- Projekt zaplanowania jadłospisu dla określonej grupy z wykorzystaniem programu Dieta.6

Kryteria oceny części teoretycznej (sprawdziany, wypowiedzi ustne, testy):
0-49% - niedostateczny
50% - 59% - dopuszczający
60% - 74% - dostateczny
75% – 84% - dobry
85%- 95% - bardzo dobry
96%-100% - celujący

Kryteria oceny części praktycznej (ćwiczenia)
do 74% - niedostateczny
75 - 77 - dopuszczający
78 -84 - dostateczny
85 - 91 - dobry
92 -94 - bardzo dobry
95 -100 - celujący

Efekty kształcenia i kryteria weryfikacji które będą realizowane z przedmiotu <u>Planowanie żywienia w usługach gastronomicznych</u>

Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
HGT.12.3.(1) wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka	1) rozróżnia pojęcia z zakresu planowania żywienia, np. składnik odżywczy, nieodżywczy, nie niezbędny, niezbędny, naturalnie występujący w żywności, specjalnie dodany, głód, niedożywienie, racjonalne żywienie, jadłospis, posiłek 2) oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej 3) analizuje zapotrzebowania na energię i składniki	HGT.12.3.(.2) określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka	1) rozróżnia pojęcia, takie jak: enzym, hormon, podstawowa i całkowita przemiana materii, trawienie, przyswajanie, współczynnik aktywności fizycznej 2) opisuje funkcje przewodu pokarmowego 3) wskazuje czynniki wpływające na strawność pokarmów 4) rozróżnia etapy trawienia składników pokarmowych 5) określa rolę enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka 6) określa znaczenie przyswajalności składników odżywczych przez organizm człowieka

	odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych 4) analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka 5) wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia 6) określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywności i Żywienia, stacji sanitarno epidemiologicznych		7) analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności 8) analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka (określa bilans energetyczny ustroju) 7) oblicza dobowe wydatki energetyczne
HGT.12.3.(3) stosuje normy i zasady planowania żywienia	1) rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka 2) określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych 3) analizuje tabele norm dla różnych grup ludności 4) interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia	HGT.12.3.(4) planuje żywienie różnych grup ludności	1) stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów 2) sporządza receptury potraw z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności, w tym podaje spis produktów, ubytki, straty, zasady racjonalnego przygotowania potrawy lub napoju, wartość odżywczą potrawy lub napoju 3) określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki 4) oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności 5) oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków 6) ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia 7) wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów 8) modyfikuje jadłospisy
HGT.12.3.(5) stosuje zasady żywienia dietetycznego	1) opisuje żywienie dietetyczne 2) rozróżnia diety stosowane w żywieniu 3) rozróżnia składniki odżywcze różnych diet 4) dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym 5) stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii 6) planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem	HGT.12.7.(5) aktualizuje wiedzę i doskonali HGT.02.7. (8) współpracuje w zespole	HGT.12.7.(5) aktualizuje wiedzę i doskonali 1) dokonuje samooceny posiadanej wiedzy i umiejętności do odnalezienia się na rynku pracy 2) wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia 3) wskazuje rodzaje i możliwości form doskonalenia się w zawodzie 1) współorganizuje pracę zespołu 2) dzieli się zadaniami

	wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie 7) określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów		3) przestrzega zasad współpracy w zespole 4) modyfikuje własne działania w oparciu o wspólnie wypracowane stanowisko

Kryteria oceniania wymagań edukacyjnych śródrocznych/końcowo rocznych zgodnie z zapisami zawartymi w statucie dla zawodu Technik Żywienia I Usług Gastronomicznych w kwalifikacji K2: HGT.12.Organizacja żywienia i usług gastronomicznych
Przedmiot - <u>Planowanie żywienia w usługach gastronomicznych</u>

Oceny w stopniach	Normy wymagań wiadomości i umiejętności Ocenę otrzymuje uczeń, który:
dopuszczający (2, dop)	➢ rozumie pytania i polecenia związane z wykonywaniem ćwiczeń z planowanie żywienia w usługach gastronomicznych; ➢ zna pojęcia z zakresu planowania żywienia (składnik odżywczy, nie odżywczy, nie niezbędny, niezbędny, naturalnie występujący w żywności, specjalnie dodany, głód, niedożywienie, racjonalne żywienie, jadłospis, posiłek); ➢ wykonuje ćwiczenia związane z planowaniem żywienia w usługach gastronomicznych ; ➢ zna zasady układania jadłospisów i ich modyfikowania; ➢ zna procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki oraz oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności; ➢ oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków; ➢ ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia; ➢ oblicza dobowe wydatki energetyczne; ➢ wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów; ➢ zna diety stosowane w żywieniu człowieka oraz zna składniki odżywcze różnych diet; ➢ zna zasady BHP stosowane w planowaniu żywienia w usługach gastronomicznych;
dostateczny (3, dst)	➢ rozróżnia pojęcia z zakresu planowania żywienia; ➢ oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej; ➢ formułuje zasady planowania podczas układani jadłospisów; ➢ dobiera receptury potraw z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności, w tym podaje spis produktów, ubytki, straty, zasady racjonalnego przygotowania potrawy lub napoju, wartość odżywczą potrawy lub napoju; ➢ określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki; ➢ oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności; ➢ zna zasady żywienia dietetycznego;

	➢ rozróżnia diety stosowane w żywieniu; ➢ rozróżnia składniki odżywcze różnych diet; ➢ zna i przestrzega zasady BHP;
dobry (4, db)	➢ planuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych; ➢ definiuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka; ➢ wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia; ➢ określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: światowej organizacji zdrowia (WHO). ➢ wymienia czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności; ➢ wymienia przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka (określa bilans energetyczny ustroju); ➢ rozróżnia diety stosowane w żywieniu; ➢ rozróżnia składniki odżywcze różnych diet; ➢ sporządza receptury potraw z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności, w tym podaje spis produktów, ubytki, straty, zasady racjonalnego przygotowania potrawy lub napoju, wartość odżywczą potrawy lub napoju; ➢ dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym oraz stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii; ➢ planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie; ➢ wymienia czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów; ➢ stosuje i przestrzega zasad BHP w zawodzie zgodnie z drugą kwalifikacją;
bardzo dobry (5, bdb)	➢ analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych; ➢ analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka; ➢ analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności; ➢ analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka (określa bilans energetyczny ustroju); ➢ ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia; ➢ wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów; ➢ dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym oraz stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii; ➢ planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie; ➢ określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów; ➢ ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia; ➢ wykorzystuje programy komputerowe do układania jadłospisów w żywieniu dietetycznym;

	➢ modyfikuje jadłospisy w żywieniu dietetycznym; ➢ przywiązuje wagę do jakości i estetyki wykonywanych zajęć, przestrzegając zasad BHP;
celujący (6, cel)	➢ posiada wiedzę i umiejętności na poziomie (95% - 100%) i wykraczające poza program nauczania w planowaniu żywienia; ➢ planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie z wykorzystaniem programu komputerowego dieta 6; ➢ układa jadłospisy dla osób z chorobami dietozależnymi: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów; ➢ angażuje się biorąc udział w olimpiadach, konkursach, osiąga sukcesy wewnątrzszkolne i pozaszkolne.