

# Wymagania edukacyjne z przedmiotu uzupełniającego

## Żywnienie człowieka

Kl. II A/III A

IV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi

im. B. Krzywoustego w Płocku

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wymienia podstawowe pojęcia i definicje z zakresu żywienia człowieka i dietetyki,
- analizuje wskaźniki takie jak BMI, podstawową przemianę materii oraz zapotrzebowanie energetyczne w zależności od płci, wieku i aktywności fizycznej,
- przedstawia jadłospisy według przyjętych założeń, uwzględniając zasady zdrowego żywienia,
- opisuje korzyści zdrowotne wynikające z właściwego żywienia oraz związane z tym konsekwencje zdrowotne w przypadku niewłaściwego żywienia,
- stosuje nowoczesne technologie informatyczno-komunikacyjne, takie jak wyszukiwanie informacji z różnych źródeł internetowych, przygotowywanie prezentacji multimedialnych, praca na platformach internetowych i w aplikacjach, w celu poszerzania wiedzy z zakresu żywienia człowieka,
- nazywa i rozumie funkcje składników pokarmowych w żywności i ich wpływ na organizm człowieka,
- wykorzystuje zdobyte umiejętności w komunikacji związanej z dietetyką i żywieniem, np. w prowadzeniu prezentacji, dyskusji czy omawianiu wyników swoich doświadczeń,
- efektywnie współdziała w zespole podczas pracy w grupach, analizie przypadków czy w tworzeniu wspólnych projektów związanych z żywieniem człowieka,
- stosuje w codziennym życiu zdobyte wiadomości i umiejętności, takie jak czytanie etykiet i składów produktów spożywczych, planowanie i przygotowywanie posiłków, czy podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych opartych na zdobytej wiedzy z zakresu żywienia człowieka.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wymienia podstawowe pojęcia i definicje z zakresu żywienia człowieka i dietetyki,
- oblicza BMI, podstawową przemianę materii oraz zapotrzebowanie energetyczne w zależności od płci, wieku i aktywności fizycznej,
- samodzielnie układa jadłospisy według przyjętych założeń,
- posługuje się nowoczesnymi technologiami informatyczno-komunikacyjnymi, takimi jak wyszukiwanie informacji z różnych źródeł internetowych, przygotowywanie prezentacji multimedialnych, praca na platformach internetowych i w aplikacjach, w celu poszerzania wiedzy z zakresu żywienia człowieka,
- wymienia funkcje składników pokarmowych w żywności i ich wpływ na organizm człowieka,

- wykorzystuje zdobyte umiejętności w komunikacji związanej z dietetyką i żywieniem w prostych sytuacjach, takich jak prezentacje czy rozmowy na temat zdrowego żywienia,
- efektywnie współpracuje w zespole podczas pracy w grupach,
- czyta etykiety i składy produktów spożywczych, planuje przygotowywanie posiłków, czy podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych opartych na zdobytej wiedzy z zakresu żywienia człowieka.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wymienia podstawowe pojęcia i definicje z zakresu żywienia człowieka i dietetyki,
- oblicza BMI oraz zapotrzebowanie energetyczne w zależności od płci, wieku i aktywności fizycznej,
- samodzielnie układa proste jadłospisy według przyjętych założeń,
- korzysta z nowoczesnych technologii informatyczno-komunikacyjnych, takich jak wyszukiwanie informacji z różnych źródeł internetowych, w celu poszerzania wiedzy z zakresu żywienia człowieka,
- wymienia funkcje podstawowych składników pokarmowych i ich wpływ na organizm człowieka,
- komunikuje się w języku ojczystym w prostych sytuacjach związanych z dietetyką i żywieniem,
- współpracuje w zespole podczas pracy w grupach związanych z przedmiotem żywieniem człowieka,
- czyta etykiety i składy produktów spożywczych, podejmuje świadome decyzje żywieniowe oparte na zdobytej wiedzy z zakresu żywienia człowieka.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wymienia podstawowe pojęcia i definicje z zakresu żywienia człowieka przy pomocy nauczyciela,
- oblicza BMI oraz rozumie pojęcie zapotrzebowania energetycznego,
- rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych oraz potrafi je nazwać i opisać,
- układa proste jadłospisy z wykorzystaniem podstawowych zasad zdrowego żywienia,
- korzysta z podstawowych narzędzi informatycznych, takich jak wyszukiwanie informacji w internecie czy korzystanie z aplikacji związanych z żywieniem człowieka,
- komunikuje się w prostych sytuacjach związanych z dietetyką i żywieniem,
- pracuje w zespole podczas prostszych zadań związanych z żywieniem człowieka,
- czyta etykiety produktów spożywczych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- rozpoznaje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka,
- wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych,
- definiuje pojęcie BMI i podstawowej przemiany materii,

- podaje przykładowe zapotrzebowanie energetyczne w zależności od płci, wieku i aktywności fizycznej korzystając z dostępnych informacji,
- nazywa i opisuje niektóre zasady zdrowego żywienia,
- korzysta z podstawowych narzędzi informatycznych, takich jak wyszukiwanie prostych informacji związanych z żywieniem w internecie,
- pracuje w zespole podczas prostszych zadań związanych z żywieniem człowieka, ale przyjmuje raczej rolę obserwatora,

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie wymienia podstawowych pojęć i definicji z zakresu żywienia człowieka i dietetyki,
- nie wylicza ani nie definiuje BMI, podstawowej przemiany materii ani zapotrzebowania energetycznego w zależności od płci, wieku i aktywności fizycznej,
- nie układa jadłospisów według przyjętych założeń,
- nie komunikuje się w sytuacjach i tematyce związanej z dietetyką i żywieniem,
- nie korzysta z nowoczesnych technologii informatyczno-komunikacyjnych, takich jak wyszukiwanie informacji z różnych źródeł internetowych, przygotowywanie prezentacji multimedialnych czy praca na platformach internetowych i w aplikacjach,
- nie współdziała efektywnie w zespole, zwłaszcza podczas pracy w grupie,
- nie wykazuje inicjatywy i zaangażowania w procesie nauki związanej z żywieniem człowieka,
- nie spełnia minimalnych wymagań programu nauczania związanych z żywieniem człowieka, wykazując znaczne braki w realizowanych treściach.