

Zajęcia kulinarne

Wymagania edukacyjne dla gimnazjum

klasa II

Wymagania podstawowe

Uczeń:

- wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć żywieniowych;
- wymienia zasady BHP przy korzystaniu ze sprzętu AGD i stosuje się do nich
- odczytuje, wyjaśnia i korzysta z instrukcji obsługi urządzeń
- nazywa poszczególne elementy urządzeń, weryfikuje warunki stosowania tych urządzeń
- wyjaśnia termin „higieniczny tryb życia”
- wymienia i wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zasad racjonalnego odżywiania się człowieka
- posługuje się Piramidą Zdrowego Żywienia
- rozróżnia składniki pokarmowe i składniki odżywcze
- omawia i stosuje zasady budowy jadłospisów
- rozróżnia rolę poszczególnych składników pokarmowych dla organizmu człowieka
- oblicza wartość energetyczną potraw, korzystając z tabel kalorycznych
- prezentuje swoją pracę na forum klasy, uzasadnia swoje wybory
- wyjaśnia znaczenie działań w zakresie ekologii związanych z gospodarstwem domowym i przetwarzaniem żywności
- rozpoznaje i wyjaśnia wpływ odżywek i napojów izotonicznych na organizm człowieka
- identyfikuje zagrożenia i zyski ze stosowania GMO
- określa tradycyjne i symboliczne znaczenie niektórych potraw (np. związanych z różnymi świętami obchodzonymi w rodzinach);
- wyjaśnia różnice w zapotrzebowaniu organizmu na składniki odżywcze w zależności od wieku, płci, trybu życia, zawodu itp.
- omawia sposoby konserwowania i przechowywania żywności
- wskazuje działania w zakresie ekologii związane z gospodarstwem domowym
- przygotowuje wybrane potrawy, stosuje się do podanych przepisów (procesów technologicznych)

- wyjaśnia znaczenie pojęcia „zdrowa (bezpieczna) żywność”
- wskazuje zdrowe (bezpieczne) produkty, rozróżnia tzw. Żywność ekologiczną
- korzysta z informacji żywieniowej na opakowaniach produktów spożywczych
- korzysta z informacji dotyczących terminu przydatności do spożycia i oznaczenia zawartości substancji dodatkowych
- nazywa organizacje międzynarodowe zajmujące się problemami niedożywienia i głodu
- zwraca uwagę na problem nadwagi jako konsekwencję postępu technicznego
- oblicza wskaźnik BMI, analizuje wynik i ocenia swoją wagę
- omawia środki bezpieczeństwa stosowane przy przygotowaniu posiłków
- omawia zasady i przekonuje o potrzebie właściwej organizacji pracy oraz estetyce podawania i spożywania posiłków
- demonstruje umiejętność zachowania się przy stole, stosowania zasad savoir-vivre’u, sposobów nakrywania stołu, doboru nakryć i dekoracji stołu,
- demonstruje umiejętności planowania pracy i przygotowania wybranych potraw (np. kanapek, surówek, sałatek, deserów) z przyniesionych produktów
- nakrywa i podaje do stołu, dbając o estetykę

Wymagania ponadpodstawowe

- określa czynniki, które wpływają na wypadki podczas posługiwania się narzędziami ręcznymi, mechanicznymi i elektrycznymi;
- wymienia odkrycia i wynalazki, dzięki którym praca w kuchni jest wydajniejsza i łatwiejsza
- demonstruje prawidłowe i zgodne z BHP metody postępowania w wypadku awarii urządzeń
- rozróżnia rolę poszczególnych składników pokarmowych dla organizmu człowieka
- omawia żywienie swojej rodziny, analizuje i komentuje prawidłowości i nieprawidłowości w stosunku do zasad określonych przez naukowców
- określa powody ewentualnych nieprawidłowości i możliwości dokonania zmian
- wyjaśnia, na czym polegają trudności w opracowaniu wzorca optymalnego żywienia się,
- oblicza wartość energetyczną potraw, korzystając z tabel kalorycznych
- prezentuje swoją pracę na forum klasy, uzasadnia swoje wybory
- wyjaśnia znaczenie działań w zakresie ekologii związanych z gospodarstwem domowym i przetwarzaniem żywności
- weryfikuje z tabelami i analizuje wpływ konserwantów na organizm człowieka

- rozpoznaje i wyjaśnia wpływ odżywek i napojów izotonicznych na organizm człowieka
- przedstawia argumenty za genetyczną modyfikacją organizmów (GMO) i przeciw niej, uzasadnia swoją opinię
- identyfikuje zagrożenia i zyski ze stosowania GMO
- określa tradycyjne i symboliczne znaczenie niektórych potraw (np. związanych z różnymi świętami obchodzonymi w rodzinach)
- opisuje działania organizacji międzynarodowych zajmujących się problemami niedożywienia i głodu, próby rozwiązań problemu oraz profilaktykę chorób cywilizacyjnych związanych z wadliwym odżywianiem się;
- uzasadnia konieczność sprawdzania dostawców żywności i rozwiązań zapewniających bezpieczny import żywności
- stosuje w praktyce wymienione zasady
- ocenia swoje umiejętności;
- oblicza wartość energetyczną przygotowanych potraw
- porównuje wartości energetyczne przygotowanych potraw z zapotrzebowaniem energetycznym konsumentów
- analizuje i ocenia swoją pracę