



**Fundusze  
Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



## **PROGRAM NAUCZANIA KURSU UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWYCH**

### **HGT.12.3. Planowanie żywienia**

w zakresie kwalifikacji

### **HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych**

wyodrębnionej w zawodzie

### **technik żywienia i usług gastronomicznych 343404**

Branża: hotelarsko-gastronomiczno-turystyczna (HGT)

Warszawa 2021

**Autorzy:**

mgr inż. Renata Gołembiewska

mgr inż. Ewa Marciniak-Kulka

mgr inż. Jadwiga Kuszarska

**Recenzenci:**

Paulina Pudelewicz

Łukasz Woźniak

**Ekspert:**

mgr inż. Halina Maras-Pawliszyn

Program opracowany we współpracy podmiotów z otoczenia społeczno-gospodarczego

Restauracja „Kasztelanka” Sieradz

Centrum Organizacji Imprez „Beata” Sieradz



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój

Oś priorytetowa II

Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji

Działanie 2.14. Rozwój narzędzi dla uczenia się przez całe życie

Konkurs nr POWR.02.14.00-IP.02-00-003/19

Opracowanie modelowych programów kwalifikacyjnych kursów zawodowych (KKZ)

Program nauczania kursu umiejętności zawodowych

HGT.12.3. Planowanie żywienia

Strona 3 z 56

## Spis treści

1. Wprowadzenie .....	6
2. Plan zajęć kursu umiejętności zawodowych .....	12
2.1. Pogrupowanie efektów kształcenia - tabela 1, 2 .....	12
2.2. Określenie liczby godzin na kształcenie zawodowe .....	29
2.3. Plan kursu umiejętności zawodowych .....	35
3. Cele kształcenia KUZ .....	35
4. Programy poszczególnych zajęć .....	35
4.1. Program nauczania dla przedmiotu: Planowanie żywienia .....	36
4.1.1. Cele ogólne przedmiotu .....	36
4.1.2. Cele szczegółowe przedmiotu .....	36
4.1.3. Materiał nauczania z uwzględnieniem opisu efektów kształcenia .....	36
4.1.4. Procedury osiągania celów kształcenia .....	39
4.1.5. Proponowane metody sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczestnika .....	42
4.2. Program nauczania dla przedmiotu: Planowanie żywienia-zajęcia praktyczne .....	42
4.2.1. Cele ogólne przedmiotu .....	42
4.2.2. Cele szczegółowe przedmiotu .....	42
4.2.3. Materiał nauczania z uwzględnieniem opisu efektów kształcenia .....	43
4.2.4. Procedury osiągania celów kształcenia .....	45
4.2.5. Proponowane metody sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczestnika .....	48
5. Ewaluacja programu KUZ .....	48
6. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych .....	48
6.1. Wykaz literatury .....	48
6.2. Wykaz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych .....	49

7.	Sposób i forma zaliczenia kursu .....	50
8.	Sprawdzenie kompletności i poprawności opracowanego programu zajęć .....	50

## 1. Wprowadzenie

Kurs umiejętności zawodowych (KUZ) jest to kurs, którego program nauczania uwzględnia: a) podstawę programową kształcenia w zawodzie szkolnictwa branżowego w zakresie jednej z części efektów kształcenia wyodrębnionych w ramach danej kwalifikacji albo b) efekty kształcenia właściwe dla dodatkowych umiejętności zawodowych określone w przepisach wydanych na podstawie art. 46 ust.1 ustawy.

Kurs umiejętności zawodowych to forma edukacji dorosłych, która może wspierać szkolnictwo branżowe. Kursy te mogą być realizowane w systemie kształcenia pozaszkolnego. W celu przyspieszenia przygotowania uczestnika do podjęcia pracy na określonym stanowisku mogą być realizowane dość intensywnie. Uczestnicy mogą sami być inicjatorami uczestnictwa w kursie umiejętności zawodowych lub mogą być skierowani przez pracodawcę. Kurs umiejętności zawodowych HGT.12.3. Planowanie żywienia zapewnia zdobycie uniwersalnych kompetencji zawodowych w branży hotelarsko-gastronomiczno-turystycznej. Odżywianie to jedna z podstawowych potrzeb człowieka. Ciągły rozwój cywilizacyjny i postęp powodują wzrost świadomości konsumentów, którzy przywiązują coraz większą wagę do spożywanych potraw i produktów żywnościowych. Ponieważ prawidłowe żywienie wpływa bezpośrednio na stan zdrowia oraz samopoczucie człowieka tak ważne staje się przestrzeganie zasad zdrowego żywienia. Aby w pełni zrealizować te zadania należy posiadać odpowiednią wiedzę z zakresu planowania żywienia oraz mieć świadomość zagrożeń wynikających z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia. Pozwoli to na odpowiednie przygotowywanie potraw i napojów z uwzględnieniem różnych grup ludności, ich preferencji oraz uwarunkowań zdrowotnych.

Akty prawne

W przypadku każdorazowego wskazania programu nauczania do realizacji w rozpoczynającym się nowym cyklu kształcenia należy obowiązkowo sprawdzić aktualność podstaw prawnych.

### Charakterystyka kursu

Kurs umiejętności zawodowych (KUZ) HGT.12.3. Planowanie żywienia jest częścią edukacji jaką powinien odbyć uczestnik planujący wykonywanie zadań w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych. Aby uzyskać pełne przygotowania do wykonywania zawodu i do egzaminu zawodowego należałoby ukończyć kursy umiejętności zawodowych w zakresie efektów kształcenia w całej kwalifikacji HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych, czyli

KUZ – HGT.12.2. Podstawy żywienia i gastronomii

KUZ – HGT.12.4. Organizowanie produkcji gastronomicznej

KUZ – HGT.12.5. Prowadzenie usług gastronomicznych

W kształceniu zawodowym w branży gastronomiczno-hotelarskiej m.in. można wyróżnić takie zawody: kelner symbol 513101, pracownik pomocniczy gastronomii symbol 941203, technik usług kelnerskich symbol 513102. W wymienionych zawodach można wyróżnić kwalifikacje, które przygotowują absolwenta kursu do wykonywania zadań zawodowych pokrewnych w zawodzie kucharz i technik żywienia i usług gastronomicznych.

### Struktura i forma programu kursu

Program KUZ HGT.12.3. Planowanie żywienia, ma strukturę spiralą i składa się z przedmiotów. Przedmioty wskazane są w planie nauczania kursu. Są to:

- Planowanie żywienia
- Planowanie żywienia– zajęcia praktyczne

KUZ przygotowuje absolwenta do wykonywania zadania zawodowego: planowania żywienia z uwzględnieniem alternatywnego sposobu żywienia.

Kształcone podczas kursu umiejętności stanowią istotną wartość na rynku pracy. Mogą być wykorzystywane w różnych usługach gastronomicznych i cateringowych. Na takich stanowiskach pracy jak:

- szefowie kuchni,
- pracownicy firm cateringowych,
- organizatorzy imprez okolicznościowych,
- doradcy w zakresie prawidłowego żywienia,
- managerowie do spraw planowania usług gastronomicznych.

Program kursu obejmuje przygotowanie do realizacji w formie stacjonarnej. Jednak może być również realizowany w formie zaocznej. Wtedy można zmniejszyć ilość godzin do 65% podstawy programowej dla jednostek efektów kształcenia wchodzących w skład kursu.

Dla wyodrębnienia treści kształconych na przedmiotach teoretycznych i w formie zajęć praktycznych przyjęto zasadę przeznaczenia minimum 50% czasu na kształcenie praktyczne. Zajęcia w zakresie przedmiotów teoretycznych mogą być w całości zrealizowane z wykorzystaniem edukacji zdalnej.

Kształcone w ramach KUZ HGT.12.3. Planowanie żywienia, umiejętności są częścią kwalifikacji HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych, którą przypisano do IV poziomu Polskiej Ramy Kwalifikacji.

### ***Cele kierunkowe programu - zadania zawodowe***

Podczas realizacji KUZ należy uwzględnić osiąganie ogólnych celów kształcenia zawodowego.

Celem kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego jest przygotowanie uczących się do wykonywania pracy zawodowej i aktywnego funkcjonowania na zmieniającym się rynku pracy.

Zadania szkoły i innych podmiotów prowadzących kształcenie zawodowe oraz sposób ich realizacji są uwarunkowane zmianami zachodzącymi w otoczeniu gospodarczo-społecznym, na które wpływają w szczególności: nowe techniki i technologie, idea gospodarki opartej na wiedzy, globalizacja procesów gospodarczych i społecznych, rosnący udział handlu międzynarodowego, mobilność geograficzna i zawodowa, a także wzrost oczekiwań pracodawców w zakresie poziomu wiedzy i umiejętności pracowników.

Bliska współpraca szkół prowadzących kształcenie zawodowe z pracodawcami stanowi istotny element nowoczesnego kształcenia, odpowiadającego potrzebom współczesnej gospodarki. Szkoła prowadząca kształcenie zawodowe powinna realizować to kształcenie w oparciu o współpracę z pracodawcami, a praktyczna nauka zawodu powinna odbywać się w jak największym wymiarze w rzeczywistych warunkach pracy w zakładach gastronomicznych, a także w centrach kształcenia zawodowego, warsztatach szkolnych, pracowniach szkolnych i placówkach kształcenia ustawicznego.

W realizacji programu nauczania KUZ, HGT.12.3. Planowanie żywienia należy osiągnąć cele kształcenia zapisane w podstawie programowej kształcenia w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych.

Absolwent KUZ HGT.12.3. Planowanie żywienia powinien być przygotowany do wykonywania zadań zawodowych w zakresie kwalifikacji HGT.12 Organizacja żywienia i usług gastronomicznych tj.

- 1) oceniania jakości żywności,
- 2) planowania żywienia z uwzględnieniem alternatywnego sposobu żywienia,
- 3) organizowania żywienia w produkcji gastronomicznej,
- 4) wykonywania usług gastronomicznych,
- 5) ekspedycji potraw i napojów

Wymienione zadania zawodowe opisane są szczegółowo w PPKZ w postaci efektów kształcenia dla których wskazano kryteria weryfikacji.

Zgodnie z PPKZ w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych, w kwalifikacji HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych wyodrębniono jednostkę efektów kształcenia HGT.12.3. Planowanie żywienia. Wokół tej jednostki opracowano ten program.

Do wymienionej jednostki wskazano minimalną ilość godzin przeznaczonych na kształcenie w formie stacjonarnej.

PPKZ opisuje jeszcze kompetencje personalne i społeczne jednak dla nich nie wskazano minimalnej ilości godzin, a w tym programie nauczania zostały one włączone do realizacji w korelacji z innymi efektami kształcenia.

### ***Zasady organizacji programu kursu i czas trwania.***

Kurs umiejętności zawodowych może być organizowany w formie dziennej, stacjonarnej i w formie zaocznej. Elementy edukacji teoretycznej mogą być wspomagane przez formę edukacji zdalnej. Zdalnie nie mogą być realizowane zajęcia praktyczne. W ten sposób również kurs nie może być zaliczany.

Program nauczania kursu umiejętności zawodowych HGT.12.3. Planowanie żywienia powinien być zrealizowany w formie stacjonarnej. W opisach szczegółowych zostaną wskazane te części kształcenia teoretycznego, które mogą być zrealizowane w formie edukacji zdalnej. Kształcenie praktyczne powinno zostać zrealizowane w formie stacjonarnej w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami. Zaliczenie KUZ powinno zostać zrealizowane w bezpośrednim kontakcie z osobami zaliczającymi w oparciu o opracowane do programu zasady oceniania. O tych zasadach słuchacze powinni zostać poinformowani na początku realizacji zajęć na kursie.

W przypadku realizowania KUZ w innych formach program wymaga modyfikacji polegającej na dostosowaniu ilości godzin do wybranej formy.

Minimalna liczba godzin kształcenia na kursie umiejętności zawodowych jest równa minimalnej liczbie godzin kształcenia zawodowego w danych jednostkach efektów kształcenia opisanych w kwalifikacji wyodrębnionej w zawodzie określonej w podstawie programowej kształcenia w zawodzie szkolnictwa branżowego. W przypadku kursu umiejętności zawodowych prowadzonego w formie zaocznej – minimalna liczba godzin kształcenia zawodowego nie może być mniejsza niż 65% minimalnej liczby godzin kształcenia zawodowego w danej JEK wyodrębnionej w kwalifikacji, w zawodzie określonej w podstawie programowej kształcenia w zawodzie szkolnictwa branżowego

Minimalna ilość godzin dla kursu umiejętności zawodowych HGT.12.3. Planowanie żywienia została określona w wymiarze – 100 godzin (forma dzienna i stacjonarna).

W kursie umiejętności zawodowych HGT.12.3. Planowanie żywienia określono ile godzin minimum należy przeznaczyć w organizacji kształcenia na osiągnięcie efektów kształcenia.

Dla programu kursu umiejętności zawodowych HGT.12.3. Planowanie żywienia zaplanowano 2 przedmioty nauczania. Zgodnie z założeniami programu ustalono proporcje kształcenia teoretycznego i praktycznego na 50/50%.

**Tabela 1.** Zestawienie przedmiotów w KUZ HGT.12.3. Planowanie żywienia

Lp.	Nazwa zajęć	Liczba godzin
1)	Planowanie żywienia	50
2)	Planowanie żywienia – zajęcia praktyczne	50
3)	Razem godzin	100

Formę kształcenia ustala organizator kursu zgodnie z rozporządzeniem w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych. Zakładając kształcenie w formie stacjonarnej, które odbywa się 3 dni w tygodniu po 5 godzin, czas trwania kursu wynosi ok. 2 miesiące. Dla takiej formy w tabeli 3. Grupowanie efektów kształcenia w zajęcia i nadawanie nazw tym zajęciom, zaproponowano okres realizacji w cyklu nauczania.

Nauczyciel prowadzący zajęcia teoretyczne i praktyczne ma możliwość podwyższenia poziomu kształcenia w zależności od kompetencji słuchaczy.

### **Wymagania dla kandydatów na kurs**

Na kurs umiejętności zawodowych jako formę kształcenia ustawicznego realizowanego w formie pozaszkolnej może być przyjęty kandydat, który spełnił obowiązek szkolny i jest pełnoletni. O szczególnych przypadkach przyjęcia kandydata niepełnoletniego decyduje dyrektor szkoły lub placówki organizującej kurs na podstawie odrębnych przepisów.

Ponadto na KUZ prowadzony przez publiczną szkołę, publiczną placówkę lub publiczne centrum, przyjmuje się kandydatów, którzy posiadają zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia praktycznej nauki zawodu.

Kurs umiejętności zawodowych kończy się zaliczeniem w formie ustalonej przez podmiot prowadzący kurs.

Są jednak określone prawem przypadki stanowiące podstawę do zwolnienia uczestnika kursu z uczestnictwa w określonych jego częściach.

Osoba podejmująca kształcenie na kursie umiejętności zawodowych posiadająca:

- dyplom zawodowy,
- dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe lub inny równorzędny,
- świadectwo uzyskania tytułu zawodowego, dyplom uzyskania tytułu mistrza lub inny równorzędny,
- świadectwo czeladnicze lub dyplom mistrzowski,
- świadectwo ukończenia szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe,
- świadectwo ukończenia liceum profilowanego,
- certyfikat kwalifikacji zawodowej,
- świadectwo potwierdzające kwalifikację w zawodzie,
- zaświadczenie o ukończeniu kwalifikacyjnego kursu zawodowego

– jest zwalniana, na swój wniosek złożony podmiotowi prowadzącemu KUZ, z zajęć dotyczących odpowiednio treści kształcenia lub efektów kształcenia zrealizowanych w dotychczasowym procesie kształcenia, o ile sposób organizacji kształcenia na kursie umiejętności zawodowych umożliwia takie zwolnienie.

Osoba podejmująca kształcenie na KUZ posiadająca zaświadczenie o ukończeniu kursu umiejętności zawodowych, wchodzących w zakres KUZ jest zwalniana, na swój wniosek złożony podmiotowi prowadzącemu kurs umiejętności zawodowych, z zajęć dotyczących efektów kształcenia zrealizowanych na innym kursie umiejętności zawodowych.

### ***Zasady zaliczenia kursu.***

Dla KUZ HGT.12.3. Planowanie żywienia przyjęto następujące zasady zaliczenia.

Na zakończenie każdego przedmiotu teoretycznego należy przeprowadzić test pisemny składający się z 20 do 40 zadań zamkniętych wielokrotnego wyboru z jedną odpowiedzią prawidłową. Aby zaliczyć przedmiot należy zdobyć przynajmniej 50% możliwych do uzyskania punktów.

Na zakończenie zajęć praktycznych należy wykonać wylosowane zadanie praktyczne. Trzeba zdobyć przynajmniej 75% możliwych do uzyskania punktów.

W każdym przypadku przewidziana jest jednokrotna możliwość poprawienia.

Ze względu na zastosowanie możliwości zwolnienia z części kursu, na zaliczenie będzie wpływać ukończenie kursów umiejętności zawodowych związanych ze sobą w ramach kwalifikacji HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych. Z KUZ HGT.12.3. Planowanie żywienia związane są 3 inne kursy umiejętności zawodowych. Są to:

- HGT.12.2. Podstawy żywienia i gastronomii
- HGT.12.4. Organizowanie produkcji gastronomicznej

- HGT.12.5. Prowadzenie usług gastronomicznych

Ukończenie któregokolwiek z nich daje prawo do zwolnienia odpowiednio z części kwalifikacyjnego kursu zawodowego HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych uznając tę część kursu za zaliczoną lub na takiej samej zasadzie z części kolejnego KUZ.

Osoba, która uzyskała zaliczenie, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu umiejętności zawodowych, na określonym w rozporządzeniu o kształceniu ustawicznym wzorze.

W trakcie realizacji KUZ będzie prowadzone monitorowanie postępów i poziomu w zakresie opanowywanych wiedzy i umiejętności. Wsparcie słuchacza przez nauczyciela będzie oparte na umiejętnym wdrażaniu zasad informacji zwrotnej zogniskowanej na wspieraniu procesu uczenia się uczestnika kursu poprzez motywowanie do korzystania z informacji, ich przetwarzania, przejmowania odpowiedzialności za własne uczenie się oraz planowanie realnych do osiągnięcia celów.

Podmiot organizujący kształcenie na KUZ zapewnia zachowanie opisanych w PPKZ zawodu technik żywienia i usług gastronomicznych warunków w bazie własnej lub w bazie instytucji, organizacji i pracodawców z nim współpracujących. Zajęcia teoretyczne mogą być organizowane w pomieszczeniach lekcyjnych dla całej grupy kursowej. Dla organizacji zajęć w formie edukacji zdalnej konieczne jest korzystanie przez organizatora kursu z określonej platformy edukacji zdalnej, gdzie możliwe będzie sprawowanie nadzoru pedagogicznego. Platformę wybiera organizator. Inne uwagi kierunkujące organizatorów kursów umiejętności zawodowych zostały wskazane w procedurach osiągania celów kształcenia – propozycje metod kształcenia dla wszystkich przedmiotów. W organizacji kształcenia praktycznego istotne znaczenie ma podział na grupy. Zajęcia praktyczne należy organizować w grupach nie większych niż 10 osób. Wykonanie zaliczeniowych zadań praktycznych należy zapewnić w rzeczywistych warunkach.

### ***Ewaluacja programu***

Ewaluacja programu będzie się dokonywała w postaci formatywnej i sumatywnej. Ewaluacja formatywna będzie prowadzona przez nauczyciela na bieżąco i będzie zbierała informacje dotyczące atrakcyjności pracy, adekwatności stosowanych metod i form pracy oraz proponowanych materiałów wspierających edukację. Na podstawie tej ewaluacji nauczyciel będzie dokonywał bieżącej modyfikacji metod, form pracy, materiałów edukacyjnych, czasu pracy.

Ewaluacja sumatywna będzie prowadzona po zakończeniu każdego przedmiotu i będzie dotyczyła analizy zaliczenia przez uczestników efektów zaklasyfikowanych jako kluczowe – wskaźniki – przynajmniej 50% poprawnych odpowiedzi w sprawdzianie pisemnym i przynajmniej 75% możliwych do zdobycia punktów w rozwiązaniu zadania praktycznego.

## 2. Plan zajęć kursu umiejętności zawodowych

### 2.1. Pogrupowanie efektów kształcenia - tabela 2, 3

**Tabela 2.** Przyporządkowanie efektów kształcenia wraz z kryteriami weryfikacji do poszczególnych przedmiotów

<b>Efekty kształcenia</b> Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	10	– 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	X	
		– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych	X	
		– analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka	X	
		– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia	X	
		– określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywności i Żywienia, stacji sanitarno-epidemiologicznych	X	
aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)		– dokonuje samooceny posiadanej wiedzy i umiejętności do odnalezienia się na rynku pracy	X	
		– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia	X	

<b>Efekty kształcenia</b> <b>Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy</b> <b>ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep</b>	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
kieruje wykonaniem przydzielonych zadań (ek) (OMZ 4)		– mobilizuje członków zespołu do wykonywania zadań	X	
określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	10	– rozróżnia pojęcia, takie jak: enzym, hormon, podstawowa i całkowita przemiana materii, trawienie, przyswajanie, współczynnik aktywności fizycznej	X	
		– opisuje funkcje przewodu pokarmowego	X	
		– wskazuje czynniki wpływające na strawność pokarmów	X	
		– rozróżnia etapy trawienia składników pokarmowych	X	
		– określa rolę enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka( kpp)	X	
		– określa znaczenie przyswajalności składników odżywczych przez organizm człowieka	X	
		– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności	X	
		– analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka ( określa bilans energetyczny ustroju)	X	
stosuje techniki radzenia sobie ze stresem (ep) (KPS 3)		– wskazuje wpływ stresu na efektywność działania	X	

<b>Efekty kształcenia</b> Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)		– dokonuje analizy przydzielonych zadań	X	
stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	10	– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka	X	
		– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych	X	
		– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności	X	
		– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia	X	
aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)		– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia	X	
		– wskazuje rodzaje i możliwości form doskonalenia się w zawodzie	X	
dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)		– przydziela zadania według umiejętności i kompetencji członków zespołu	X	
planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	10	– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów	X	
		– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki	X	
		– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami	X	
		– modyfikuje jadłospisy	X	

<b>Efekty kształcenia</b> <b>Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy</b> <b>ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep</b>	<b>Liczba godzin</b> <b>na efekt</b> <b>kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie</b> <b>żywienia</b>	<b>Planowanie</b> <b>żywienia</b> <b>- zajęcia</b> <b>praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)		– stosuje aktywne metody słuchania współpracowników, klientów i gości	X	
		– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalne	X	
dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)		– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności	X	
stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	10	– opisuje żywienie dietetyczne	X	
		– rozróżnia diety stosowane w żywieniu	X	
		– rozróżnia składniki odżywcze różnych diet	X	
		–		
		– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym	X	
		– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów	X	
wykazuje się kreatywnością i otwartością na zmiany (ep) (KPS 4)		– proponuje nowatorskie działania podczas wykonywania zadań zawodowych	X	
planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)		– określa funkcjonowanie w grupie	X	

<b>Efekty kształcenia</b> <b>Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy</b> <b>ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep</b>	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	5	– oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej		X
		– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych		X
		– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia		X
współpracuje w zespole (ep) (KPS 8)		– współorganizuje pracę zespołu		X
		– dzieli się zadaniami		X
dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)		– ustala hierarchiczność wykonywania zadań w zespole		X
określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	5	– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności kpp		X
		– oblicza dobowe wydatki energetyczne		X
stosuje metody i techniki rozwiązywania problemów (ew) (KPS 7)		– proponuje konstruktywne rozwiązania problemów		X
dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)		– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności		X

<b>Efekty kształcenia</b> Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	5	– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka		X
		– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych		X
		– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności		X
		– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia		X
planuje wykonanie zadania w gastronomii (ew) (KPS 6)		– opracowuje harmonogram działań zmierzających do osiągnięcia zamierzonego celu		X
		– szacuje czas, zasoby i budżet zadania		X
planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)		– określa etapy wykonania poszczególnych czynności		X
planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	25	– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów		X
		– 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		X
		– określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki		X

<b>Efekty kształcenia</b> Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
		– oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności		X
		– oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków		X
		– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia		X
		– wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów		X
		– modyfikuje jadłospisy		X
stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)		– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej		X
		– komunikuje się efektywnie (szanuje i nie ocenia rozmówcy, wyraża i odbiera krytykę)		X
ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)		– opracowuje lub stosuje opracowane standardy wykonania zadań		X
stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	10	– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym		X
		– stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii		X
		– planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie		X



<b>Efekty kształcenia</b> Stopniowane efektów kształcenia efekt kluczowy ek, efekt ważny ew, efekt pomocniczy ep	<b>Liczba godzin na efekt kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Planowanie żywienia</b>	<b>Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
		– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów		X
przestrzega zasad kultury i etyki w komunikacji z przełożonym, klientami, gośćmi i współpracownikami w codziennych kontaktach (ep) (KPS 1)		– przestrzega zasad etycznych związanych z ochroną własności intelektualnej i ochroną danych		X
planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)		– opracowuje plan pracy zespołu		X
Razem liczba godzin w jednostce efektów kształcenia <b>HGT.12.3 Planowanie żywienia</b>	100			

**Tabela 3.** Grupowanie efektów kształcenia w zajęcia i nadawanie nazw tym zajęciom

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określoną w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
HGT.12.3. Planowanie żywienia	wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych</li> <li>– analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka</li> <li>– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia</li> <li>– określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywności i Żywienia,</li> </ul>	Planowanie żywienia	10	1 miesiąc

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		stacji sanitarno-epidemiologicznych			
	aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonuje samooceny posiadanej wiedzy i umiejętności do odnalezienia się na rynku pracy</li> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> </ul>			
	kieruje wykonaniem przydzielonych zadań (ek) (OMZ 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mobilizuje członków zespołu do wykonywania zadań</li> </ul>			
	określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia pojęcia, takie jak: enzym, hormon, podstawowa i całkowita przemiana materii, trawienie, przyswajanie, współczynnik aktywności fizycznej</li> <li>– opisuje funkcje przewodu pokarmowego</li> <li>– wskazuje czynniki wpływające na strawność pokarmów</li> <li>– rozróżnia etapy trawienia składników pokarmowych</li> <li>– określa rolę enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka( kpp)</li> </ul>		10	1 miesiąc



Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– określa znaczenie przyswajalności składników odżywczych przez organizm człowieka</li> <li>– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności</li> <li>– analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka ( określa bilans energetyczny ustroju)</li> </ul>			
	stosuje techniki radzenia sobie ze stresem (ep) (KPS 3)	– wskazuje wpływ stresu na efektywność działania			
	ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)	– dokonuje analizy przydzielonych zadań –			
	stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka</li> <li>– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych</li> </ul>		10	1 miesiąc

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności</li> <li>– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia</li> </ul>			
	aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> <li>– wskazuje rodzaje i możliwości form doskonalenia się w zawodzie</li> </ul>			
	dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przydziela zadania według umiejętności i kompetencji członków zespołu</li> <li>–</li> </ul>			
	planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów</li> <li>– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami</li> <li>– modyfikuje jadłospisy</li> </ul>		10	1 miesiąc
	stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje aktywne metody słuchania współpracowników, klientów i gości</li> </ul>			

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalne			
	dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności			
	stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	– opisuje żywienie dietetyczne – rozróżnia diety stosowane w żywieniu – rozróżnia składniki odżywcze różnych diet – dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym – określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów		10	1 miesiąc
	wykazuje się kreatywnością i otwartością na zmiany (ep) (KPS 4)	– proponuje nowatorskie działania podczas wykonywania zadań zawodowych			
	planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania	– określa funkcjonowanie w grupie –			

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
	przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)				
	wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej</li> <li>– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych</li> <li>– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia</li> </ul>	Planowanie żywienia- zajęcia praktyczne	5	1 miesiąc
	współpracuje w zespole (ep) (KPS 8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– współorganizuje pracę zespołu</li> <li>– dzieli się zadaniami</li> </ul>			
	dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ustala hierarchiczność wykonywania zadań w zespole</li> </ul>			
	określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników</li> </ul>		5	1 miesiąc

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		odżywczych zawartych w żywności kpp – oblicza dobowe wydatki energetyczne			
	stosuje metody i techniki rozwiązywania problemów (ew) (KPS 7)	– proponuje konstruktywne rozwiązania problemów			
	dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności			
	stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka – określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych – analizuje tabele norm dla różnych grup ludności – interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia		5	2 miesiąc
	planuje wykonanie zadania w gastronomii (ew) (KPS 6)	– opracowuje harmonogram działań zmierzających do osiągnięcia zamierzonego celu – szacuje czas, zasoby i budżet zadania			

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
	planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– określa etapy wykonania poszczególnych czynności</li> <li>–</li> </ul>			
	planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów</li> <li>– 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</li> <li>– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności</li> <li>– oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia</li> </ul>		25	2 miesiąc

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		<ul style="list-style-type: none"> <li>wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów</li> <li>modyfikuje jadłospisy</li> </ul>			
	stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>komunikuje się efektywnie (szanuje i nie ocenia rozmówcy, wyraża i odbiera krytykę)</li> </ul>			
	ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>opracowuje lub stosuje opracowane standardy wykonania zadań</li> </ul>			
	stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym</li> <li>stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii</li> <li>planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających</li> </ul>		10	2 miesiąc

Nazwa jednostki efektów kształcenia	Efekt kształcenia wraz z kodowaniem (ek; ew; ep)	kryteria weryfikacji	Grupowanie efektów kształcenia w przedmioty/ NAZWY PRZEDMIOTÓW Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin na poszczególne efekty kształcenia uwzględniająca minimalną liczbę określona w podstawie programowej	Okres realizacji w cyklu nauczania
A	B	C	D	E	F
		<p>potrzeby żywieniowe osób na diecie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów</li> </ul>			
	przestrzega zasad kultury i etyki w komunikacji z przełożonym, klientami, gośćmi i współpracownikami w codziennych kontaktach (ep) (KPS 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przestrzega zasad etycznych związanych z ochroną własności intelektualnej i ochroną danych</li> <li>–</li> </ul>			
	planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opracowuje plan pracy zespołu</li> <li>–</li> </ul>			

## 2.2. Określenie liczby godzin na kształcenie zawodowe

**Tabela 4.** Określenie liczby godzin poszczególnych zajęć z podziałem na zajęcia teoretyczne i praktyczne

Przedmiot/ Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin		Efekty kształcenia wraz kryteriami weryfikacji realizowane w ramach przedmiotów oraz kodami (ek, ew, ep.)	
	Przedmioty zawodowe teoretyczne	Zajęcia realizowane w formie zajęć praktycznych	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
A	B	C	D	E
Planowanie żywienia	10		wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych</li> <li>– analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka</li> <li>– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzewstrzegania zasad racjonalnego żywienia</li> <li>– określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywności i Żywienia, stacji sanitarno-epidemiologicznych</li> </ul>
			aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonuje samooceny posiadanej wiedzy i umiejętności do odnalezienia się na rynku pracy</li> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> </ul>
			kieruje wykonaniem przydzielonych zadań (ek) (OMZ 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mobilizuje członków zespołu do wykonywania zadań</li> </ul>
	10		określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia pojęcia, takie jak: enzym, hormon, podstawowa i całkowita przemiana materii, trawienie, przyswajanie, współczynnik aktywności fizycznej</li> <li>– opisuje funkcje przewodu pokarmowego</li> <li>– wskazuje czynniki wpływające na strawność pokarmów</li> <li>– rozróżnia etapy trawienia składników pokarmowych</li> <li>– określa rolę enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka( kpp)</li> </ul>

Przedmiot/ Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin		Efekty kształcenia wraz kryteriami weryfikacji realizowane w ramach przedmiotów oraz kodami (ek, ew, ep.)	
	Przedmioty zawodowe teoretyczne	Zajęcia realizowane w formie zajęć praktycznych	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
A	B	C	D	E
				<ul style="list-style-type: none"> <li>– określa znaczenie przyswajalności składników odżywczych przez organizm człowieka</li> <li>– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności</li> <li>– analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka ( określa bilans energetyczny ustroju)</li> </ul>
			stosuje techniki radzenia sobie ze stresem (ep) (KPS 3)	– wskazuje wpływ stresu na efektywność działania
			ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)	– dokonuje analizy przydzielonych zadań
	10		stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka</li> <li>– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych</li> <li>– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności</li> <li>– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia</li> </ul>
			aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> <li>– wskazuje rodzaje i możliwości form doskonalenia się w zawodzie</li> </ul>
			dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– przydziela zadania według umiejętności i kompetencji członków zespołu
	10		planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów</li> <li>– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami</li> </ul>

Przedmiot/ Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin		Efekty kształcenia wraz kryteriami weryfikacji realizowane w ramach przedmiotów oraz kodami (ek, ew, ep.)	
	Przedmioty zawodowe teoretyczne	Zajęcia realizowane w formie zajęć praktycznych	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
A	B	C	D	E
				– modyfikuje jadłospisy
			stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)	– stosuje aktywne metody słuchania współpracowników, klientów i gości – interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalne
			dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności
	10		stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	– opisuje żywienie dietetyczne – rozróżnia diety stosowane w żywieniu – rozróżnia składniki odżywcze różnych diet – dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym – określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów
			wykazuje się kreatywnością i otwartością na zmiany (ep) (KPS 4)	– proponuje nowatorskie działania podczas wykonywania zadań zawodowych
			planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	– określa funkcjonowanie w grupie –
Planowanie żywienia- zajęcia praktyczne		5	wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	– oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej – analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych – wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia
			współpracuje w zespole (ep) (KPS 8) (ep)	– współorganizuje pracę zespołu



Przedmiot/ Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin		Efekty kształcenia wraz kryteriami weryfikacji realizowane w ramach przedmiotów oraz kodami (ek, ew, ep.)	
	Przedmioty zawodowe teoretyczne	Zajęcia realizowane w formie zajęć praktycznych	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
A	B	C	D	E
				– dzieli się zadaniami
			dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– ustala hierarchiczność wykonywania zadań w zespole
	5		określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności kpp
			stosuje metody i techniki rozwiązywania problemów (ew) (KPS 7)	– oblicza dobowe wydatki energetyczne
			dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– proponuje konstruktywne rozwiązania problemów
	5		stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka
			planuje wykonanie zadania w gastronomii (ew) (KPS 6)	– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych
			planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (OMZ 1) (ew)	– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności
		25	planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia
				– opracowuje harmonogram działań zmierzających do osiągnięcia zamierzonego celu
				– szacuje czas, zasoby i budżet zadania
				– określa etapy wykonania poszczególnych czynności
				– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów
				– 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



Przedmiot/ Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin		Efekty kształcenia wraz kryteriami weryfikacji realizowane w ramach przedmiotów oraz kodami (ek, ew, ep.)	
	Przedmioty zawodowe teoretyczne	Zajęcia realizowane w formie zajęć praktycznych	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
A	B	C	D	E
				<ul style="list-style-type: none"> <li>– określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności</li> <li>– oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia</li> <li>– wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów</li> <li>– modyfikuje jadłospisy</li> </ul>
			stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>– komunikuje się efektywnie (szanuje i nie ocenia rozmówcy, wyraża i odbiera krytykę)</li> </ul>
			ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)	– opracowuje lub stosuje opracowane standardy wykonania zadań
		10	stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym</li> <li>– stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii</li> <li>– planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie</li> <li>– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów</li> </ul>
			przestrzega zasad kultury i etyki w komunikacji z przełożonym, klientami, gośćmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przestrzega zasad etycznych związanych z ochroną własności intelektualnej i ochroną danych</li> <li>–</li> </ul>

Przedmiot/ Obowiązkowe zajęcia edukacyjne ustalone przez dyrektora	Liczba godzin		Efekty kształcenia wraz kryteriami weryfikacji realizowane w ramach przedmiotów oraz kodami (ek, ew, ep.)	
	Przedmioty zawodowe teoretyczne	Zajęcia realizowane w formie zajęć praktycznych	Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji
A	B	C	D	E
			i współpracownikami w codziennych kontaktach (ep) (KPS 1)	
			planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	– opracowuje plan pracy zespołu –

### 2.3. Plan kursu umiejętności zawodowych

**Tabela 5.** Plan zajęć kursu umiejętności zawodowych

Nazwa zajęć	Liczba godzin	Uwagi o realizacji
Planowanie żywienia	50	Zajęcia teoretyczne mogą być realizowane w formie zdalnej
Planowanie żywienia-zajęcia praktyczne	50	Zajęcia muszą być zrealizowane w bezpośrednim kontakcie
Łączna liczba godzin zajęć	100	

*Liczba godzin przypisana poszczególnym zajęciom, uwzględnia minimalną liczbę godzin przewidzianą w podstawie programowej na realizację efektów kształcenia ujętych w jednostkach efektów (przy założeniu, że kształcenie odbywa się w systemie dziennym lub stacjonarnym).*

*W przypadku kształcenia w systemie zaocznym liczbę godzin można obniżyć zgodnie z aktualnymi przepisami oświatowymi.*

### 3. Cele kształcenia KUZ

Absolwent kursu umiejętności zawodowych powinien być przygotowany do wykonywania następujących zadań zawodowych: planowania żywienia z uwzględnieniem alternatywnego sposobu żywienia,

### 4. Programy poszczególnych zajęć

Uwaga! Nauczyciel prowadzący zajęcia teoretyczne i praktyczne ma możliwość podwyższenia poziomu kształcenia w zależności od kompetencji słuchaczy.

## **4.1. Program nauczania dla przedmiotu: Planowanie żywienia**

### **4.1.1. Cele ogólne przedmiotu**

Cele ogólne przedmiotu to:

- poznanie wpływu składników odżywczych na organizm człowieka
- poznanie przemian składników odżywczych zachodzących w organizmie człowieka
- zastosowanie norm i zasad planowania żywienia
- poznanie zasad żywienia różnych grup ludności
- poznanie zasad żywienia dietetycznego

### **4.1.2. Cele szczegółowe przedmiotu**

Cele szczegółowe przedmiotu to:

- wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)
- określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)
- stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)
- planuje żywienie różnych grup ludności (ek)
- stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)

### **4.1.3. Materiał nauczania z uwzględnieniem opisu efektów kształcenia**

**Tabela 6.** Materiał nauczania

Dział programowy	Tematy jednostek metodycznych (wynikają z efektów kształcenia określonych w podstawie programowej – czynności nauczyciela)	Liczba godz.	Wymagania programowe (uwzględniają kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej)
Dział I Wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka	1) Wpływ składników pokarmowych na organizm człowieka i wartość odżywczą potraw i napojów.	10	– 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) Charakterystyka zagrożeń zdrowotnych wynikających z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia.		– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych
	3) Gospodarka wodna w organizmie człowieka.		– analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka
	4) Rola instytucji zajmujących się problematyką żywienia.		– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia
	(KPS 5)		– określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywności i Żywienia, stacji sanitarno-epidemiologicznych
	(OMZ 4)		– dokonuje samooceny posiadanej wiedzy i umiejętności do odnalezienia się na rynku pracy
			– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia
			– mobilizuje członków zespołu do wykonywania zadań
	1) Budowa i funkcje przewodu pokarmowego.	10	– rozróżnia pojęcia, takie jak: enzym, hormon, podstawowa i całkowita przemiana materii, trawienie, przyswajanie, współczynnik aktywności fizycznej
	2) Rola enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka.		– opisuje funkcje przewodu pokarmowego
	3) Bilans energetyczny organizmu.		– wskazuje czynniki wpływające na strawność pokarmów
			– rozróżnia etapy trawienia składników pokarmowych
			– określa rolę enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka
			– określa znaczenie przyswajalności składników odżywczych przez organizm człowieka
			– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności

<b>Dział programowy</b>	<b>Tematy jednostek metodycznych (wynikają z efektów kształcenia określonych w podstawie programowej – czynności nauczyciela)</b>	<b>Liczba godz.</b>	<b>Wymagania programowe (uwzględniają kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej)</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka ( określa bilans energetyczny ustroju)</li> </ul>
	(KPS 3)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– wskazuje wpływ stresu na efektywność działania</li> </ul>
	(OMZ 3)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonuje analizy przydzielonych zadań</li> </ul>
Dział II Rodzaje norm i zasady planowania żywienia	1) Rodzaje norm żywienia i ich charakterystyka.	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka</li> <li>– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych</li> <li>– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności</li> <li>– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia</li> </ul>
	2) Normy żywienia dla różnych grup ludności.		
	(KPS 5)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> </ul>
	(OMZ 2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– wskazuje rodzaje i możliwości form doskonalenia się w zawodzie</li> <li>– przydziela zadania według umiejętności i kompetencji członków zespołu</li> </ul>
	1) Zasady planowania podczas układania jadłospisów.	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów</li> <li>– określa procentowy rozdział energii całodziennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami</li> <li>– modyfikuje jadłospisy</li> </ul>
	2) Metody oceny jadłospisów.		
	(KPS 2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje aktywne metody słuchania współpracowników, klientów i gości</li> </ul>
	(OMZ 2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności</li> </ul>
	1) Charakterystyka diet stosowanych w żywieniu.	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje żywienie dietetyczne</li> <li>– rozróżnia diety stosowane w żywieniu</li> <li>– rozróżnia składniki odżywcze różnych diet</li> <li>– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym</li> <li>– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów</li> </ul>
	2) Charakterystyka chorób dietozależnych.		
	(KPS 4)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje nowatorskie działania podczas wykonywania zadań zawodowych</li> </ul>

<b>Dział programowy</b>	<b>Tematy jednostek metodycznych (wynikają z efektów kształcenia określonych w podstawie programowej – czynności nauczyciela)</b>	<b>Liczba godz.</b>	<b>Wymagania programowe (uwzględniają kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej)</b>
	(OMZ 1)		– określa funkcjonowanie w grupie

#### 4.1.4. Procedury osiągania celów kształcenia

##### Propozycje metod nauczania,

W realizacji przedmiotu Planowanie żywienia w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami kursu należy zastosować metody sprzyjające uczeniu się osób dorosłych. Stosując wykłady należy je wzbogacać materiałem ilustracyjnym – fotografie, schematy, rysunki, szkice, filmy np. zasady racjonalnego żywienia podczas planowania posiłków. Należy respektować zasady kilkunastominutowych sekwencji mówionych i np. ćwiczenie praktyczne (intelektualne) pozwalające budować doświadczenie w zakresie facylitacji zastosowania zdobytej wiedzy np. charakterystyka zagrożeń zdrowotnych wynikających z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia, charakterystyka chorób dietozależnych. Następnie kolejna kilkunastominutowa sekwencja wykładowa pozwalająca wykorzystać kolejną fazę koncentracji uczestników. Zastosowane ćwiczenia praktyczne powinny sprzyjać korzystaniu z różnych źródeł informacji po to, aby budować postawę refleksyjnej oceny i selekcjonowania informacji przed ich wykorzystaniem do podejmowania decyzji. Należy również stosować metody sprzyjające pracy zespołowej – tj. metaplan, kula śniegowa, dyskusja w różnych jej odmianach (mutacja A, mutacja B, okrągłego stołu, panelowa, akwarium, ekspercka). W organizowaniu i moderowaniu dyskusji warto zadbać o wykorzystanie wiedzy i doświadczenia uczestników, co istotnie warunkuje skuteczność uczenia się dorosłych. W takich okolicznościach następuje również dzielenie się dobrymi praktykami, co w obecnej, dynamicznej sytuacji jest bardzo dobrą formą wykorzystania wiedzy typu know-how i know-why. Do zaangażowania uczestników w proces analizy, podejmowania decyzji, reagowania na zmienne warunki znakomicie przyczynią się takie metody jak gry dydaktyczne (strategiczne, decyzyjne, planowe, symulacyjne, funkcyjne) oraz case study np. zaplanowanie posiłku na jeden dzień zgodnie z zasadami zdrowego żywienia związanymi z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. One oprócz angażowania emocjonalnego w proces edukacji własnej sprzyjają kształtowaniu kompetencji personalnych i społecznych uczestników. W uczeniu się uczestników warto też zastosować metody sprzyjające kreatywnemu robieniu notatek – schematyczne, symboliczne, rysowane, skojarzeniowe np.

opracowanie schematu prawidłowego trawienia węglowodanów, tłuszczów i białek.

Przy wykorzystaniu kształcenia na odległość koniecznością będzie zastosowanie pracy zadaniowej. Do udostępnionych porcji materiału informacyjnego lub ilustracyjnego należy opracować pojedyncze zadania lub wiązki zadań, do wykonania których konieczne będzie zastosowanie udostępnionego materiału. Na podstawie przesłanych rozwiązanych (wykonanych) zadań nauczyciel będzie wnioskował o poziomie i postępach w uczeniu się uczestnika. Proponowane zadania powinny być różnorodne i wielostronnie angażować uczestnika. Np. zaproponuj wymianę produktów spożywczych w przygotowanych zestawach potraw a) z tańszych na droższe.

Edukację zdalną znakomicie uatrakcyjnią prowadzenie jej z wykorzystaniem platform komunikacyjnych. Wtedy zadania trzeba dostosować do możliwości jakie stwarza platforma. Warto wykorzystać różne możliwości edukacji zdalnej zatem zarówno elearning jak i blended learning oraz różne możliwości platform lub ogólnie dostępnych komunikatorów np. lekcje video, wiadomości, czaty, transmisje, wiki, wiadomości, pracę w zespole w chmurze itp.

## **Obudowa dydaktyczna,**

Obudowę dydaktyczną programu oprócz wymienionych niżej środków niezbędnych w tworzeniu warunków realizacji mogą stanowić opracowane przez nauczyciela zestawy poleceń kierowanych do słuchaczy w celu wykonania ćwiczeń kształtujących umiejętności intelektualne, utrwalających niezbędną wiedzę i modelujących aktywność słuchacza wokół własnego uczenia się. Mogą to być również arkusze ćwiczeń, materiały własne nauczyciela lub materiały z innych źródeł. W pracy zdalnej będą to materiały do samodzielnej edukacji słuchacza autorstwa nauczyciela, materiały pozyskane z otwartych zasobów elektronicznych w sieci internet, materiały wypracowane z grupą i postawione do dyspozycji innych grup. Wsparciem w tej formie edukacji mogą być zestawy linków do stron internetowych, które wcześniej zostały zweryfikowane przez nauczyciela w kontekście ich wartości dla realizowanej edukacji. Obudowę dydaktyczną mogą stanowić również pozycje literaturowe w postaci podręczników dedykowanych edukacji szkolnej i książek pomocniczych zawierających treści kształtowane w programie. W wielu przypadkach będą to prospekty, katalogi i normy będące integralnymi załącznikami do wykonania ćwiczeń. Rodzaj i ilość materiałów wykorzystywanych w edukacji powinien być bezpośrednio uzależniony od stosowanych metod i form pracy.

## **Wykaz literatury,**

### **Bibliografia**

- 1) H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, Beata Sińska, H. Turlejska. Zasady żywienia. Planowanie i ocena WSiP. 2018
- 2) D. Czerwińska. Zasady żywienia. Część 1. WSiP. 2018
- 3) D. Czerwińska. Zasady żywienia. Część 2. WSiP. 2019
- 4) J. E. Kowalska. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 1. Format-AB. 2016
- 5) J. E. Kowalska. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 2. Format-AB. 2016

### **Netografia**

- 6) [Normy żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 7) [Zasady prawidłowego żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 8) [Prawo żywnościowe](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 9) [Żywienie- Diety i zdrowe odżywianie WP abc zdrowie](#) (aktualne na 19.08.2020)

- 10) [Zasady zdrowego żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 11) [Zasady układania jadłospisów](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 12) [Jak obliczyć wartość energetyczną posiłków](#) (aktualne na 19.08.2020)

## Warunki realizacji

W realizacji zajęć przedmiotu Planowanie żywienia zgodnie z PPKZ w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych powinny być wykorzystane takie środki dydaktyczne jak: stanowiska komputerowe z dostępem do Internetu (dostęp do kanałów tematycznych np. na Youtube.), tablica interaktywna, filmy, katalogi, przepisy prawne wdrażania systemu HACCP, procedury stanowiskowe HACCP, karty menu, receptury gastronomiczne itp.

Pracownia planowania żywienia i organizacji produkcji gastronomicznej wyposażona w:

- stanowisko komputerowe dla nauczyciela podłączone do sieci lokalnej z dostępem do internetu z oprogramowaniem biurowym, oprogramowaniem do prowadzenia gastronomii umożliwiające układanie menu, analizę składników odżywczych i energii w porównaniu do norm żywienia, planowanie sali, sporządzanie zapotrzebowania, zarządzanie zasobami, kalkulowanie cen potraw i napojów, rozliczanie usług gastronomicznych z możliwością ciągłej aktualizacji
- drukarkę laserową ze skanerem i kopiarką A4, projektor multimedialny, ekran projekcyjny, tablicę szkolną białą suchościeralną,
- stanowiska komputerowe dla uczniów (jedno stanowisko dla jednego ucznia) podłączone do sieci lokalnej z dostępem do internetu z oprogramowaniem biurowym, oprogramowaniem do prowadzenia gastronomii umożliwiające układanie menu, analizę składników odżywczych i energii w porównaniu do norm żywienia, planowanie sali, sporządzanie zapotrzebowania, zarządzanie zasobami, kalkulowanie cen potraw i napojów, rozliczanie usług gastronomicznych z możliwością ciągłej aktualizacji,
- biblioteczkę zawodową wyposażoną w książki zawodowe, tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych, normy żywienia, tabele zamiany produktów, jadłospisy codzienne i okolicznościowe, karty potraw i napojów, zbiór receptur potraw i napojów, normy jakości stosowane w gastronomii, zbiór przepisów i procedur systemu GMP, GHP i HACCP stosowanych w gastronomii,
- prospekty reklamowe, katalogi z wyposażeniem części produkcyjnej i handlowej gastronomii, schematy rozwiązań układów funkcjonalnych pomieszczeń zakładów, wzory druków stosowanych w gastronomii,
- kalkulatory proste (jeden dla jednego ucznia).

Wskazane jest zorganizowanie wizyty studyjnej w zakładzie gastronomicznym (restauracja, kawiarnia, bufet, bar, itp.)

Ponadto realizacji zajęć przewidzianych w programie będzie sprzyjać:

- tworzenie atmosfery sprzyjającej uczeniu się (motywacja i wsparcie),

- odpowiednie tempo i rytm pracy podczas zajęć- wartkie, a jednocześnie dopasowane do możliwości i indywidualnych predyspozycji uczących się,
- skuteczne komunikowanie, formułowanie jasnych zasad pracy.

#### **4.1.5. Proponowane metody sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczestnika**

Bieżące sprawdzanie opanowania przez uczestnika wymagań programowych będzie przeprowadzone na podstawie wykonanych ćwiczeń. W ocenie należy uwzględnić: poprawność merytoryczną i techniczną ćwiczeń, adekwatność formy przedstawienia. Sprawdzanie osiągnięć powinno odbywać się przez cały okres realizacji programu zajęć na podstawie kryteriów przedstawionych na początku kursu. O ostatecznym zaliczeniu przedmiotu zdecyduje wykonany test wiedzy i umiejętności. Test można poprawiać jeden raz. Aby zaliczyć należy uzyskać min 50% możliwych do zdobycia punktów. Test może być wykonany w formie tradycyjnej lub z wykorzystaniem platformy edukacyjnej albo formularza elektronicznego.

### **4.2. Program nauczania dla przedmiotu: Planowanie żywienia-zajęcia praktyczne**

#### **4.2.1. Cele ogólne przedmiotu**

Cele ogólne przedmiotu to:

- wyliczanie zawartości energii i składników odżywczych w produktach i potrawach
- wykonywanie obliczania dobowych wydatków energetycznych
- zastosowanie norm i zasad podczas planowania żywienia różnych grup ludności
- zastosowanie zasad żywienia dietetycznego
- zdobywanie umiejętności z zakresu stosowania środków ochrony indywidualnej i zbiorowej oraz udzielania pierwszej pomocy.
- zdobywanie umiejętności posługiwania się językiem obcym zawodowym w sytuacjach praktycznego działania

#### **4.2.2. Cele szczegółowe przedmiotu**

Cele szczegółowe przedmiotu to:

- wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)
- określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)
- stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)

- planuje żywienie różnych grup ludności (ek)
- stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)

#### 4.2.3. Materiał nauczania z uwzględnieniem opisu efektów kształcenia

**Tabela 7.** Materiał nauczania

Dział programowy	Tematy jednostek metodycznych (wynikają z efektów kształcenia określonych w podstawie programowej – czynności nauczyciela)	Liczba godz.	Wymagania programowe (uwzględniają kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej)
Dział I Obliczanie zawartości energii i składników odżywczych w produktach i potrawach	1) Obliczanie zawartości energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej.	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej</li> <li>– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych</li> <li>– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia</li> </ul>
	(KPS 8)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– współorganizuje pracę zespołu</li> <li>– dzieli się zadaniami</li> </ul>
	(OMZ 2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– ustala hierarchiczność wykonywania zadań w zespole</li> </ul>
Dział II Obliczanie dobowych wydatków energetycznych	1) Obliczanie dobowych wydatków energetycznych.	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– oblicza dobowe wydatki energetyczne</li> <li>– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności</li> </ul>
	(KPS 7)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– proponuje konstruktywne rozwiązania problemów</li> </ul>
	(OMZ 2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności</li> </ul>

<b>Dział programowy</b>	<b>Tematy jednostek metodycznych (wynikają z efektów kształcenia określonych w podstawie programowej – czynności nauczyciela)</b>	<b>Liczba godz.</b>	<b>Wymagania programowe (uwzględniają kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej)</b>
Dział III Zastosowanie norm i zasad planowania żywienia	1) Zastosowanie modelowych racji pokarmowych w planowaniu żywienia różnych grup ludności.	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka</li> <li>– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych</li> <li>– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności</li> <li>– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia</li> </ul>
	(KPS 6)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– opracowuje harmonogram działań zmierzających do osiągnięcia zamierzonego celu</li> <li>– szacuje czas, zasoby i budżet zadania</li> </ul>
	(OMZ 1)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– określa etapy wykonania poszczególnych czynności</li> </ul>
	1) Sporządzanie receptur potraw z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności.	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów</li> <li>– 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</li> <li>– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności</li> <li>– oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia</li> <li>– wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów</li> <li>– modyfikuje jadłospisy</li> </ul>
	2) Obliczanie dziennego zapotrzebowania energetycznego różnych grup ludności. 3) Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej posiłków. 4) Ocenienie jadłospisów zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. 5) Zastosowanie programów komputerowych do układania i oceny jadłospisów. 6) Zastosowanie modyfikacji jadłospisów.		
	(KPS 2)		<ul style="list-style-type: none"> <li>– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>– komunikuje się efektywnie (szanuje i nie ocenia rozmówcy, wyraża i odbiera krytykę)</li> </ul>

Dział programowy	Tematy jednostek metodycznych (wynikają z efektów kształcenia określonych w podstawie programowej – czynności nauczyciela)	Liczba godz.	Wymagania programowe (uwzględniają kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej)
	(OMZ 3)		– opracowuje lub stosuje opracowane standardy wykonania zadań
Dział IV Zastosowanie zasad żywienia dietetycznego	1) Zastosowanie technik przygotowania potraw dietetycznych takich jak gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii.	10	– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym
	2) Planowanie posiłków dietetycznych w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych.		– stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii
	3) Zastosowanie wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie.		– planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie
	(KPS 1)		– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów
	(OMZ 1)		– przestrzega zasad etycznych związanych z ochroną własności intelektualnej i ochroną danych
			– opracowuje plan pracy zespołu

#### 4.2.4. Procedury osiągnięcia celów kształcenia

##### Propozycje metod nauczania,

W realizacji przedmiotu Planowanie żywienia – zajęcia praktyczne należy pamiętać o konieczności realizacji zajęć w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami kursu. Z uwagi na formę kształcenia najodpowiedniejsze będą metody wykorzystujące pracę zadaniową osób uczących się. Przydatna będzie tradycyjna metoda instruktażu, metoda ćwiczeń produkcyjnych, metoda ćwiczeń laboratoryjnych, metoda symulacji, inscenizacji. Warto zastosować także metodę projektów, metodę tekstu przewodniego, w niektórych przypadkach metodę metaplanu np. podczas planowania jadłospisu dla diety łatwostrawnej, niskobiałkowej. Bardzo ważna jest taka organizacja praktycznej edukacji, która łączy teoretycznie zdobytą wiedzę i umiejętności z własnym doświadczeniem uczestnika kursu podczas działania praktycznego. Trzeba pamiętać o stopniowym usamodzielnianiu uczestników w działaniu. W pierwszej fazie realizacji zajęć praktycznych należy zapewnić przygotowanie poleceń

w trwałej formie (wydrukowane, wyświetlone, przesłane mailem tak, aby uczestnik/słuchacz mógł odczytać np. w telefonie). W ten sposób osoby uczące się mogą wykonywać zadania z możliwością samokontroli tempa, kolejności czynności i założeń technologiczno-organizacyjnych. W zawodzie kucharz, często pracuje się z instrukcją, recepturą schematem procesu technologicznego. To najczęściej jest postępowanie algorytmiczne i dlatego w edukacji praktycznej należy uczestnika przyzwyczaić do realizacji zadań o takim charakterze np. na podstawie jadłospisu dziennego oblicz, czy uwzględnione produkty pokryły zapotrzebowanie na białko, witaminę C i energię. W tym zawodzie ma duże znaczenie zachowanie higieny na wszystkich etapach funkcjonowania zakładu gastronomicznego oraz poczucie estetyki. W tych okolicznościach pomocne będą listy kontrolne i różne odmiany prezentacji dla przykładu prezentacja multimedialna na temat systemów zapewniających bezpieczeństwo żywności w zakładach gastronomicznych stanowiąca uzupełnienie treści przekazywanych werbalnie.

W doborze metod kształcenia należy pamiętać o konieczności kształtowania kompetencji kluczowych w kontekście realizowanych treści. Czasami ta korelacja będzie miała wpływ na wybór metody.

## **Obudowa dydaktyczna,**

Obudowę dydaktyczną programu kształcenia praktycznego powinny stanowić instrukcje do realizacji zadań praktycznych, opisy procedur, które muszą być zachowane podczas realizacji zadań, instrukcje przygotowania maszyn i urządzeń do pracy, instrukcje monitorowania i kontrolowania realizacji zadania, listy kontrolne do stosowania zasad zapewnienia jakości wykonywanego zadania czy materiały informacyjne dotyczące korzystania ze stanowiska szkoleniowego, utrzymania czystości i porządku na stanowisku, zachowania zasad bezpiecznej pracy na stanowisku, zasad współpracy lub grupowej realizacji zadania, opisy projektów edukacyjnych, tekstów przewodnich, wzory i zestawy pokazowe. Dobrą formą może być gromadzenie materiałów edukacyjnych w postaci portfolio przedmiotowego przez osoby uczące się. W kształceniu praktycznym pewne znaczenie będą miały dokumenty i formularze używane w wykonywaniu zadań przez pracodawców lub stanowiących wymaganie prawne. Obudowa dydaktyczna programu musi być zintegrowana z wyposażeniem niezbędnym do realizacji przedmiotu i stosowanymi metodami i formami pracy osób uczących się.

## **Wykaz literatury,**

### **Bibliografia**

- 1) H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, Beata Sińska, H. Turlejska. Zasady żywienia. Planowanie i ocena WSiP. 2018
- 2) D. Czerwińska. Zasady żywienia. Część 1. WSiP. 2018
- 3) D. Czerwińska. Zasady żywienia. Część 2. WSiP. 2019
- 4) J. E. Kowalska. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 1. Format-AB. 2016
- 5) J. E. Kowalska. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 2. Format-AB. 2016

### **Netografia**

- 6) [Normy żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)

- 7) [Zasady prawidłowego żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 8) [Prawo żywnościowe](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 9) [Żywnienie- Diety i zdrowe odżywianie WP abc zdrowie](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 10) [Zasady zdrowego żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 11) [Zasady układania jadłospisów](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 12) [Jak obliczyć wartość energetyczną posiłków](#) (aktualne na 19.08.2020)

## Warunki realizacji

W realizacji zajęć przedmiotu Planowanie żywienia– zajęcia praktyczne, zgodnie z PPKZ w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych powinny być wykorzystane takie środki dydaktyczne jak fotografie, literatura przedmiotu, arkusze ćwiczeń, opisy przypadków, gry dydaktyczne itp.. W pracowni powinny się znaleźć: komputer (laptop) z dostępem do sieci internet, projektor umożliwiający prezentowanie treści, obrazu statycznego i dynamicznego dla wszystkich uczestników kursu.

Pracownia planowania żywienia i organizacji produkcji gastronomicznej wyposażona w:

- stanowisko komputerowe dla nauczyciela podłączone do sieci lokalnej z dostępem do internetu z oprogramowaniem biurowym, oprogramowaniem do prowadzenia gastronomii umożliwiające układanie menu, analizę składników odżywczych i energii w porównaniu do norm żywienia, planowanie sali, sporządzanie zapotrzebowania, zarządzanie zasobami, kalkulowanie cen potraw i napojów, rozliczanie usług gastronomicznych z możliwością ciągłej aktualizacji
- drukarkę laserową ze skanerem i kopiarką A4, projektor multimedialny, ekran projekcyjny, tablicę szkolną białą suchościeralną,
- stanowiska komputerowe dla uczniów (jedno stanowisko dla jednego ucznia) podłączone do sieci lokalnej z dostępem do internetu z oprogramowaniem biurowym, oprogramowaniem do prowadzenia gastronomii umożliwiające układanie menu, analizę składników odżywczych i energii w porównaniu do norm żywienia, planowanie sali, sporządzanie zapotrzebowania, zarządzanie zasobami, kalkulowanie cen potraw i napojów, rozliczanie usług gastronomicznych z możliwością ciągłej aktualizacji,
- biblioteczkę zawodową wyposażoną w książki zawodowe, tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych, normy żywienia, tabele zamiany produktów, jadłospisy codzienne i okolicznościowe, karty potraw i napojów, zbiór receptur potraw i napojów, normy jakości stosowane w gastronomii, zbiór przepisów i procedur systemu GMP, GHP i HACCP stosowanych w gastronomii,
- prospekty reklamowe, katalogi z wyposażeniem części produkcyjnej i handlowej gastronomii, schematy rozwiązań układów funkcjonalnych pomieszczeń zakładów, wzory druków stosowanych w gastronomii,
- kalkulatory proste (jeden dla jednego ucznia).

Zajęcia praktyczne powinny się odbywać w grupach, tak aby jedna osoba pracowała przy jednym stanowisku szkoleniowym.

Warto wskazać zajęcia praktyczne, które będą realizowane w szkolnej pracowni, które u pracodawców, a które podczas np. wyjazdów studyjnych.

#### 4.2.5. Proponowane metody sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczestnika

Bieżące sprawdzanie opanowania przez uczestnika wymagań programowych będzie przeprowadzone na podstawie wykonanych zadań praktycznych. W ocenie należy uwzględnić: poprawność merytoryczną i techniczną wykonanych zadań, uzyskany efekt (produkt, usługa, decyzja). Sprawdzanie osiągnięć powinno odbywać się podczas każdego zajęcia praktycznych na podstawie kryteriów przedstawionych na początku kursu. O ostatecznym zaliczeniu przedmiotu zdecyduje pozytywne zaliczenie zadań praktycznych. Dopuszczalne jest niezaliczenie jednego zadania praktycznego z każdego działu.

### 5. Ewaluacja programu KUZ

Tabela 8. Ewaluacja programu

<b>Efekt kształcenia z podstawy programowej (oznaczony w programie kursu jako kluczowy dla kwalifikacji lub jednostki efektów)</b>	<b>Wskaźniki potwierdzające osiągnięcie efektu kształcenia</b>	<b>Metody/techniki badania</b>	<b>Termin badania</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)</li> <li>– stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)</li> <li>– planuje żywienie różnych grup ludności (ek)</li> <li>– stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)</li> </ul>	Przynajmniej 50% słuchaczy zalicza zadania z zakresu efektu w pierwszej próbie	Prowadzenie rejestru obserwacji realizowanych zadań uwzględniającego takie badania jak: analiza programu nauczania, spostrzeżenia nauczycieli, arkusz diagnostyczny skierowany do uczestników, sondaż diagnostyczny.	Wpisy dokonywane są systematycznie, materiał analizowany jest po zakończeniu kursu

### 6. Wykaz literatury oraz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych

#### 6.1. Wykaz literatury

Bibliografia

- 1) H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, Beata Sińska, H. Turlejska. Zasady żywienia. Planowanie i ocena WSiP. 2018
- 2) D. Czerwińska. Zasady żywienia. Część 1. WSiP. 2018
- 3) D. Czerwińska. Zasady żywienia. Część 2. WSiP. 2019
- 4) J. E. Kowalska. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 1. Format-AB. 2016
- 5) J. E. Kowalska. Planowanie i ocena sposobu żywienia. Część 2. Format-AB. 2016

#### Netografia

- 6) [Normy żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 7) [Zasady prawidłowego żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 8) [Prawo żywnościowe](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 9) [Żywność- Diety i zdrowe odżywianie WP abc zdrowie](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 10) [Zasady zdrowego żywienia](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 11) [Zasady układania jadłospisów](#) (aktualne na 19.08.2020)
- 12) [Jak obliczyć wartość energetyczną posiłków](#) (aktualne na 19.08.2020)

## 6.2. Wykaz niezbędnych środków i materiałów dydaktycznych

Pracownia planowania żywienia i organizacji produkcji gastronomicznej wyposażona w:

- stanowisko komputerowe dla nauczyciela podłączone do sieci lokalnej z dostępem do internetu z oprogramowaniem biurowym, oprogramowaniem do prowadzenia gastronomii umożliwiające układanie menu, analizę składników odżywczych i energii w porównaniu do norm żywienia, planowanie sali, sporządzanie zapotrzebowania, zarządzanie zasobami, kalkulowanie cen potraw i napojów, rozliczanie usług gastronomicznych z możliwością ciągłej aktualizacji
- drukarkę laserową ze skanerem i kopiarką A4, projektor multimedialny, ekran projekcyjny, tablicę szkolną białą suchościeralną,
- stanowiska komputerowe dla uczniów (jedno stanowisko dla jednego ucznia) podłączone do sieci lokalnej z dostępem do internetu z oprogramowaniem biurowym, oprogramowaniem do prowadzenia gastronomii umożliwiające układanie menu, analizę składników odżywczych i energii w porównaniu do norm żywienia, planowanie sali, sporządzanie zapotrzebowania, zarządzanie zasobami, kalkulowanie cen potraw i napojów, rozliczanie usług gastronomicznych z możliwością ciągłej aktualizacji,
- biblioteczkę zawodową wyposażoną w książki zawodowe, tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych, normy żywienia, tabele zamiany produktów,

jadłospisy codzienne i okolicznościowe, karty potraw i napojów, zbiór receptur potraw i napojów, normy jakości stosowane w gastronomii, zbiór przepisów i procedur systemu GMP, GHP i HACCP stosowanych w gastronomii,

- prospekty reklamowe, katalogi z wyposażeniem części produkcyjnej i handlowej gastronomii, schematy rozwiązań układów funkcjonalnych pomieszczeń zakładów, wzory druków stosowanych w gastronomii,
- kalkulatory proste (jeden dla jednego ucznia).

## 7. Sposób i forma zaliczenia kursu

Aby zaliczyć kurs należy zaliczyć każdy przedmiot zgodnie ze szczegółowo opisanymi zasadami zaliczenia w poszczególnych przedmiotach. W ramach tego kursu należy zaliczyć 2 przedmioty:

1. Planowanie żywienia
2. Planowanie żywienia - zajęcia praktyczne

## 8. Sprawdzenie kompletności i poprawności opracowanego programu zajęć

**Tabela 9.** Tabela weryfikacji programu nauczania KUZ pod kątem zgodności z przepisami prawa oświatowego

Lp.	Program kwalifikacyjnego kursu zawodowego/kursu umiejętności zawodowych uwzględnia	Zawartość opracowanego programu zajęć (T/N)
1	Cele kształcenia (zadania zawodowe)	T
2	Efekty kształcenia	T
3	Kryteria weryfikacji	T
4	Warunki realizacji kształcenia w kwalifikacji (lub niezbędne do realizacji danej jednostki efektów)	T
5	Minimalna liczba godzin kształcenia zawodowego dla kwalifikacji wyodrębnionej w zawodzie lub jednostki efektów	T

**Tabela 10.** Tabela weryfikacji programu KUZ pod kątem kompletności efektów kształcenia

<b>Efekty kształcenia oraz kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej kształcenia w zawodzie</b>		<b>Zawartość opracowanego programu zajęć (temat zajęć)</b>
<b>HGT.12.3. Planowanie żywienia</b>		
<b>Efekty kształcenia</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	
1) wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych</li> <li>– analizuje gospodarkę wodną w organizmie człowieka</li> <li>– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia</li> <li>– określa rolę instytucji zajmujących się problematyką żywienia: Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywności i Żywienia, stacji sanitarno-epidemiologicznych</li> </ul>	1) Wpływ składników pokarmowych na organizm człowieka i wartość odżywczą potraw i napojów. 2) Charakterystyka zagrożeń zdrowotnych wynikających z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia. 3) Gospodarka wodna w organizmie człowieka 4) Rola instytucji zajmujących się problematyką żywienia.
5) aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dokonuje samooceny posiadanej wiedzy i umiejętności do odnalezienia się na rynku pracy</li> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> </ul>	
4) kieruje wykonaniem przydzielonych zadań (ek) (OMZ 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mobilizuje członków zespołu do wykonywania zadań</li> </ul>	
2) określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia pojęcia, takie jak: enzym, hormon, podstawowa i całkowita przemiana materii, trawienie, przyswajanie, współczynnik aktywności fizycznej</li> <li>– opisuje funkcje przewodu pokarmowego</li> <li>– wskazuje czynniki wpływające na strawność pokarmów</li> </ul>	1) Budowa i funkcje przewodu pokarmowego. 2) Rola enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka. 3) Bilans energetyczny organizmu.

Efekty kształcenia oraz kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej kształcenia w zawodzie		Zawartość opracowanego programu zajęć (temat zajęć)
<b>HGT.12.3. Planowanie żywienia</b>		
Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia etapy trawienia składników pokarmowych</li> <li>– określa rolę enzymów i hormonów w funkcjonowaniu organizmu człowieka( kpp)</li> <li>– określa znaczenie przyswajalności składników odżywczych przez organizm człowieka</li> <li>– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności</li> <li>– analizuje przemiany składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów będących źródłem energii dla organizmu człowieka ( określa bilans energetyczny ustroju)</li> </ul>	
3) stosuje techniki radzenia sobie ze stresem (ep) (KPS 3)	– wskazuje wpływ stresu na efektywność działania	
3) ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)	– dokonuje analizy przydzielonych zadań	
3) stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka</li> <li>– określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych</li> <li>– analizuje tabele norm dla różnych grup ludności</li> <li>– interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia</li> </ul>	1) Rodzaje norm żywienia i ich charakterystyka. 2) Normy żywienia dla różnych grup ludności.
5) aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe (ep) (KPS 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia potrzebę ustawicznego kształcenia</li> <li>– wskazuje rodzaje i możliwości form doskonalenia się w zawodzie</li> </ul>	
2) dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– przydziela zadania według umiejętności i kompetencji członków zespołu	
4) planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów	1) Zasady planowania podczas układania jadłospisów.

Efekty kształcenia oraz kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej kształcenia w zawodzie		Zawartość opracowanego programu zajęć (temat zajęć)
<b>HGT.12.3. Planowanie żywienia</b>		
Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami</li> <li>– modyfikuje jadłospisy</li> </ul>	2) Metody oceny jadłospisów.
2) stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje aktywne metody słuchania współpracowników, klientów i gości</li> <li>– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> </ul>	
2) dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ep) (OMZ 2)	– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności	
5) stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje żywienie dietetyczne</li> <li>– rozróżnia diety stosowane w żywieniu</li> <li>– rozróżnia składniki odżywcze różnych diet</li> <li>– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym</li> <li>– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów</li> </ul>	1) Charakterystyka diet stosowanych w żywieniu. 2) Charakterystyka chorób dietozależnych.
4) wykazuje się kreatywnością i otwartością na zmiany (ep) (KPS 4)	– proponuje nowatorskie działania podczas wykonywania zadań zawodowych	
1) planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	– określa funkcjonowanie w grupie	
1) wyjaśnia wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie organizmu człowieka (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– oblicza zawartość energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak: receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej</li> <li>– analizuje zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z produktów, potraw i napojów na podstawie danych</li> </ul>	1) Obliczanie zawartości energii i składników odżywczych w produktach i potrawach na podstawie danych, takich jak receptury, wyciąg z tabel składu i wartości odżywczej.



Efekty kształcenia oraz kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej kształcenia w zawodzie		Zawartość opracowanego programu zajęć (temat zajęć)
<b>HGT.12.3. Planowanie żywienia</b>		
Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji	
	– wskazuje zagrożenia zdrowotne wynikające z nieprzestrzegania zasad racjonalnego żywienia	
8) współpracuje w zespole (ep) (KPS 8)	– współorganizuje pracę zespołu – dzieli się zadaniami	
2) dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– ustala hierarchiczność wykonywania zadań w zespole	
2) określa przemiany składników odżywczych zachodzące w organizmie człowieka (ew)	– analizuje czynniki wpływające na efektywność wykorzystania przez organizm składników odżywczych zawartych w żywności kpp – oblicza dobowe wydatki energetyczne	
7) stosuje metody i techniki rozwiązywania problemów (ew) (KPS 7)	– proponuje konstruktywne rozwiązania problemów	1) Obliczanie dobowych wydatków energetycznych.
2) dobiera osoby do wykonania przydzielonych zadań (ek) (OMZ 2)	– rozdziela zadania pracy w zespole, biorąc pod uwagę wiedzę i umiejętności	
3) stosuje normy i zasady planowania żywienia (ek)	– rozróżnia rodzaje norm żywienia człowieka – określa zastosowanie modelowych racji pokarmowych – analizuje tabele norm dla różnych grup ludności – interpretuje zalecenia przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia	
6) planuje wykonanie zadania w gastronomii (ew) (KPS 6)	– opracowuje harmonogram działań zmierzających do osiągnięcia zamierzonego celu – szacuje czas, zasoby i budżet zadania	1) Zastosowanie modelowych racji pokarmowych w planowaniu żywienia różnych grup ludności.
1) planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	– określa etapy wykonania poszczególnych czynności	
4) planuje żywienie różnych grup ludności (ek)	– stosuje zasady planowania podczas układania jadłospisów	



Efekty kształcenia oraz kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej kształcenia w zawodzie		Zawartość opracowanego programu zajęć (temat zajęć)
<b>HGT.12.3. Planowanie żywienia</b>		
Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– określa procentowy rozdział energii całodiennej racji pokarmowej na posiłki</li> <li>– oblicza dzienne zapotrzebowanie energetyczne różnych grup ludności</li> <li>– oblicza wartość energetyczną i odżywczą posiłków</li> <li>– ocenia jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia</li> <li>– wykorzystuje programy komputerowe do układania i oceny jadłospisów</li> <li>– modyfikuje jadłospisy</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sporządzanie receptur potraw z uwzględnieniem potrzeb wskazanej grupy ludności.</li> <li>2) Obliczanie dziennego zapotrzebowania energetycznego różnych grup ludności.</li> <li>3) Obliczanie wartości energetycznej i odżywczej posiłków.</li> <li>4) Ocenienie jadłospisów zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia.</li> <li>5) Zastosowanie programów komputerowych do układania i oceny jadłospisów.</li> <li>6) Zastosowanie modyfikacji jadłospisów.</li> </ol>
2) stosuje zasady komunikacji interpersonalnej (ep) (KPS 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– interpretuje mowę ciała w komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>– komunikuje się efektywnie (szanuje i nie ocenia rozmówcy, wyraża i odbiera krytykę)</li> </ul>	
3) ocenia jakość wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opracowuje lub stosuje opracowane standardy wykonania zadań</li> </ul>	
5) stosuje zasady żywienia dietetycznego (ek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dobiera produkty spożywcze stosowane w żywieniu dietetycznym</li> <li>– stosuje techniki przygotowania potraw dietetycznych w tym gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii</li> <li>– planuje posiłki dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych z uwzględnieniem wymienników produktów</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zastosowanie technik przygotowania potraw dietetycznych takich jak gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii.</li> <li>2) Planowanie posiłków dietetycznych w chorobach cywilizacyjnych i przewlekłych.</li> <li>3) Zastosowanie wymienników produktów spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie.</li> </ol>



Efekty kształcenia oraz kryteria weryfikacji określone w podstawie programowej kształcenia w zawodzie		Zawartość opracowanego programu zajęć (temat zajęć)
<b>HGT.12.3. Planowanie żywienia</b>		
Efekty kształcenia	Kryteria weryfikacji	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>spożywczych pokrywających potrzeby żywieniowe osób na diecie</li> <li>– określa czynniki ryzyka chorób dietozależnych: krążenia, alergii, próchnicy zębów, osteoporozy, nowotworów</li> </ul>	
1) przestrzega zasad kultury i etyki w komunikacji z przełożonym, klientami, gośćmi i współpracownikami w codziennych kontaktach (ep) (KPS 1)	– przestrzega zasad etycznych związanych z ochroną własności intelektualnej i ochroną danych	
1) planuje i organizuje pracę zespołu w celu wykonania przydzielonych zadań (ew) (OMZ 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opracowuje plan pracy zespołu</li> <li>–</li> </ul>	