

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z DIETETYKI W KLASIE I ORAZ II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO WG PROGRAMU AUTORSKIEGO

1. Cele kształcenia

- Podejmowanie zdrowych wyborów żywieniowych
- Dobieranie odpowiednich suplementów diety
- Wdrażanie odpowiedniego planu nawodnienia organizmu
- Wdrażanie odpowiedniej regeneracji
- Ukształtowanie świadomości żywieniowej u młodych sportowców
- Wzbogacenie wiedzy na temat zdrowego stylu życia
- Układanie przez uczniów jadłospisów dostosowanych do swoich potrzeb i celów
- Przygotowywanie samodzielnie pełnowartościowych posiłków

2.Zakres umiejętności

-Umiejętność podejmowania zdrowych wyborów żywieniowych

- Rozpoznawanie produktów zdrowych i niezdrowych.
- Ocena wartości odżywczej posiłków.
- Komponowanie zbilansowanych posiłków na co dzień.

-Umiejętność doboru odpowiednich suplementów diety

- Znajomość podstawowej roli suplementów w diecie sportowca.
- Ocena potrzeby stosowania suplementów w zależności od indywidualnych celów.
- Świadome wybieranie bezpiecznych i legalnych suplementów.

-Umiejętność planowania odpowiedniego nawodnienia organizmu

- Wiedza na temat zapotrzebowania organizmu na płyny.

- Planowanie ilości i rodzaju napojów w zależności od wysiłku fizycznego i warunków zewnętrznych.

-Umiejętność planowania i wdrażania działań sprzyjających regeneracji

- Znajomość znaczenia regeneracji w procesie treningowym.
- Dobieranie posiłków wspierających regenerację organizmu po wysiłku fizycznym lub kontuzji.

-Świadomość żywieniowa młodego sportowca

- Zrozumienie wpływu diety na wyniki sportowe, zdrowie i samopoczucie.
- Krytyczne podejście do informacji na temat diety dostępnych w mediach.

-Poszerzona wiedza na temat zdrowego stylu życia

- Umiejętność łączenia zasad zdrowego żywienia z innymi elementami stylu życia, takimi jak sen, aktywność fizyczna i higiena.
- Rozpoznawanie i eliminowanie szkodliwych nawyków żywieniowych.

-Umiejętność układania prostych, indywidualnych jadłospisów

- Planowanie posiłków dostosowanych do własnych potrzeb, celów sportowych i zdrowotnych.
- Tworzenie tygodniowych jadłospisów z uwzględnieniem kaloryczności i wartości odżywczych.

3. Zakres tematyczny

Klasa I :

1. Budowa i funkcje układu pokarmowego
2. Fizjologia wysiłku fizycznego
3. Składniki odżywcze oraz ich występowanie w produktach spożywczych
4. Ogólne zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie oraz strategie nawadniania
5. Regeneracja potreningowa

Klasa II :

1. Zalecenia żywieniowe dla poszczególnych sportów
2. Rodzaje diet
3. Układanie jadłospisów
4. Suplementacja
5. Tworzenie własnych przepisów

4. Wymagania na poszczególne oceny

Klasa I :

- **ocena niedostateczna**- uczeń nie potrafi odpowiedzieć na podstawowe pytania z zakresu dietetyki
- **ocena dopuszczająca**- uczeń opanował podstawowe zagadnienia dotyczące dietetyki. Z pomocą nauczyciela potrafi obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne oraz wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, lekkoatletyka, pływanie)
- **ocena dostateczna**- uczeń zna podstawowe zagadnienia dotyczące dietetyki. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka) oraz scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety
- **ocena dobra**- uczeń zna większość zagadnień dotyczących dietetyki. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka), scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety oraz wymyślić i przygotować pełnowartościowy posiłek
- **ocena bardzo dobra**- uczeń zna wszystkie zagadnienia dotyczące dietetyki omawiane na zajęciach. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka), scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety oraz wymyślić i przygotować pełnowartościowy posiłek. Uczeń wykazuje się aktywnością na zajęciach.

- **ocena celująca**- uczeń zna wszystkie zagadnienia dotyczące dietyki omawiane na zajęciach. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka), scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety, wymyślić i przygotować pełnowartościowy posiłek oraz ułożyć jadłospis dla sportowca. Uczeń wykazuje się aktywnością na zajęciach i dzieli się wiedzą z resztą klasy.

Klasa II :

- **ocena niedostateczna**- uczeń nie potrafi odpowiedzieć na podstawowe pytania z zakresu dietyki
- **ocena dopuszczająca**- uczeń opanował podstawowe zagadnienia dotyczące dietyki. Z pomocą nauczyciela potrafi obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne oraz wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, lekkoatletyka, pływanie)
- **ocena dostateczna**- uczeń zna podstawowe zagadnienia dotyczące dietyki. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka) oraz scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety
- **ocena dobra**- uczeń zna większość zagadnień dotyczących dietyki. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka), scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety oraz wymyślić i przygotować pełnowartościowy posiłek
- **ocena bardzo dobra**- uczeń zna wszystkie zagadnienia dotyczące dietyki omawiane na zajęciach. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka), scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety oraz wymyślić i przygotować pełnowartościowy posiłek. Uczeń wykazuje się aktywnością na zajęciach.
- **ocena celująca**- uczeń zna wszystkie zagadnienia dotyczące dietyki omawiane na zajęciach. Potrafi samodzielnie obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne, wskazać zalecenia żywieniowe dla konkretnych dyscyplin sportowych (koszykówka, pływanie i lekkoatletyka), scharakteryzować omawiane na zajęciach suplementy diety, wymyślić i przygotować pełnowartościowy posiłek oraz ułożyć jadłospis dla sportowca. Uczeń wykazuje się aktywnością na zajęciach i dzieli się wiedzą z resztą klasy.

