

Zajęcia kulinarne – propozycja rozkładu materiału na 60 godzin

(jeśli uczeń wybierze te same zajęcia także w drugim roku)

Lp.	Działy materiału nauczania	Proponowana liczba godzin
1.	Wartość odżywcza pożywienia	11
2.	Maszyny i urządzenia gastronomiczne	5
3.	Przygotowujemy się do gotowania	7
4.	Sporządzanie potraw z różnych surowców	29
5.	Dekoracja stołu	8
Razem		60 godzin

Rozkład materiału – zajęcia kulinarne

Dział zeszytu tematycznego	Temat lekcji	Liczba godzin	Zakres treści	Procedury osiągnięcia celów
Wartość odżywcza	1. Lekcja organizacyjna –	1	– przedmiotowe zasady oceniania	– analiza spisu treści i

pożywienia	kryteria oceniania i tematyka zajęć kulinarnych.		<ul style="list-style-type: none"> – zasady współpracy na zajęciach – omówienie budowy podręcznika – zasady bhp na zajęciach kulinarnych 	<ul style="list-style-type: none"> budowy podręcznika – analiza przedmiotowych zasad oceniania – wspólne opracowanie zasad pracy na lekcjach
	2. Ogólne wiadomości o żywności.	1	<ul style="list-style-type: none"> – definicja żywności – podział żywności ze względu na skład chemiczny – definicja środków żywnościowych – definicja surowca, półproduktu, wyrobu gotowego – omówienie składników budulcowych, energetycznych i regulujących 	<ul style="list-style-type: none"> – rozwiązywanie ćwiczeń 1, 2, 3, 4, 7 – uczeń definiuje żywność – uczeń dokonuje podziału żywności – uczeń definiuje środki żywnościowe, surowiec, półprodukt i wyrób gotowy – uczeń potrafi podać, za co odpowiadają składniki budulcowe, energetyczne, regulujące

	3. Charakterystyka witamin.		<ul style="list-style-type: none"> – definicja witamin – podział witamin na rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach – charakterystyka witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, A, D, E, K – charakterystyka witamin rozpuszczalnych w wodzie; witaminy z gr. B, C i H 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń definiuje witaminy – analiza właściwości witamin (rola, skutki niedoboru, źródło występowania) – uczeń potrafi wymienić, które witaminy są rozpuszczalne w wodzie a które w tłuszczach
	4. Charakterystyka składników mineralnych.	1	<ul style="list-style-type: none"> – definicja składników mineralnych – podział składników na makroelementy i mikroelementy – występowanie składników mineralnych w żywności 	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenie 5 i 6 – uczeń definiuje składniki mineralne – uczeń potrafi zaklasyfikować składniki mineralne do makro lub mikroelementów – analiza tabeli – występowanie składników mineralnych w żywności
	5. Charakterystyka piramidy	1	– definicja dietetyki	– ćwiczenia 1, 2, 3

zdrowego żywienia.		– omówienie piramidy zdrowego żywienia	
6. Charakterystyka posiłków spożywanych w ciągu dnia.		– omówienie znaczenia racjonalnego żywienia wśród młodzieży gimnazjalnej – charakterystyka posiłków spożywanych w ciągu dnia	– analiza przykładowego jadłospisu nastolatka – uczeń wie, jakie posiłki powinien spożyć w ciągu dnia – analiza przykładowego jadłospisu ucznia w odniesieniu do zasad racjonalnego żywienia
7. Zaburzenia w odżywianiu.	1	– charakterystyka bulimii – charakterystyka anoreksji – charakterystyka otyłości	– ćwiczenie 1 str. 20
8. Ocena punktowa jadłospisu.	1	– charakterystyka wyróżników branych pod uwagę w punktowej ocenie jadłospisu	– analiza tabeli: punktowa ocena jadłospisu, str. 18 – ćwiczenie nr 2 str.21
9. Wartość energetyczna pożywienia.	1	– definicja normy żywienia – współczynniki Atwatera	– obliczanie wartości energetycznej przykładowego posiłku, w oparciu o tabele kalorii różnych produktów

				<p>spożywczych</p> <p>– porównanie i analiza wyniku z tabelą normy energii dla młodzieży</p>
	10. Charakterystyka barwników, konserwantów i antyutleniaczy.	1	<p>– definicja konserwantów</p> <p>– definicja barwników</p> <p>– definicja polepszaczy smaku</p> <p>– charakterystyka wybranych barwników, konserwantów i polepszaczy smaku</p>	<p>– analiza tabeli o szkodliwych związkach zawartych w żywności str. 19</p>
	11. Higiena i bezpieczeństwo podczas sporządzania potraw.	1	<p>– podstawowe zasady podczas produkcji w kuchni</p> <p>– charakterystyka systemów gwarantujących bezpieczeństwo zdrowotne żywności: GMP, GHP, HACCP</p>	<p>– ćwiczenia: 1, 2, 3 str.24-25</p> <p>– analiza podstawowych zasad podczas produkcji w kuchni</p> <p>– uczeń wymienia elementy stroju roboczego podczas pracy w kuchni</p> <p>– uczeń wyjaśnia znaczenie higieny osobistej w produkcji gastronomicznej</p>

				<ul style="list-style-type: none"> – uczeń wymienia systemy gwarantujące bezpieczeństwo zdrowotne żywności
Maszyny i urządzenia gastronomiczne	1. Charakterystyka sprzętu służącego do rozdrabniania.	1	<ul style="list-style-type: none"> – omówienie sprzętu służącego do rozdrabniania – charakterystyka noży 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń potrafi wymienić sprzęt służący do rozdrabniania – uczeń potrafi wymienić różne rodzaje noży i ich przeznaczenie – ćwiczenia 1, 2, 3, 4 str. 31
	2. Charakterystyka sprzętu do gotowania, smażenia, duszenia i pieczenia.	1	<ul style="list-style-type: none"> – omówienie sprzętu służącego do gotowania, smażenia i pieczenia 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń potrafi wymienić urządzenia do gotowania, smażenia, duszenia, pieczenia – uczeń potrafi dokonać charakterystyki wybranego sprzętu do obróbki cieplnej – ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5

			str. 34-35
	3. Charakterystyka urządzeń mieszających.		<ul style="list-style-type: none"> – omówienie urządzeń mieszających
	4. Charakterystyka naczyń i sztuców.	1	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń wymienia urządzenia mieszające – uczeń potrafi dokonać charakterystyki wybranych urządzeń mieszających – ćwiczenia 3, 4 str. 37
			<ul style="list-style-type: none"> – omówienie naczyń szklanych stosowanych w gastronomii – omówienie naczyń porcelanowych stosowanych w gastronomii – omówienie naczyń metalowych stosowanych w gastronomii – omówienie różnego rodzaju sztuców stosowanych w gastronomii
			<ul style="list-style-type: none"> – uczeń potrafi wymienić i charakteryzować wybrane naczynia szklane stosowane w gastronomii – uczeń potrafi wymienić i charakteryzować wybrane naczynia porcelanowe stosowane w gastronomii – uczeń potrafi wymienić i charakteryzować wybrane naczynia metalowe stosowane w gastronomii – uczeń potrafi wymienić i charakteryzować wybrane

				<p>sztućce stosowane w gastronomii</p> <p>– ćwiczenie 1, 2, 3 str. 41</p> <p>– 42</p>
	5. Higiena naczyń – zmywanie naczyń.	1	<p>– omówienie znaczenia właściwej higieny naczyń i sztućców stosowanych w gastronomii</p> <p>– wymienienie czynności wykonywanych podczas zmywania naczyń</p>	<p>– uczeń potrafi uzasadnić znaczenie higieny naczyń i sztućców dla produkcji zdrowej żywności</p> <p>– uczeń wymieni czynności podczas zmywania naczyń i potrafi je wykorzystać w praktyce</p>
Przygotowujemy się do gotowania	1. Obróbka wstępna surowców.	1	<p>– definicja obróbki wstępnej</p> <p>– omówienie i charakterystyka czynności wykonywanych podczas obróbki wstępnej</p>	<p>– uczeń definiuje obróbkę wstępną</p> <p>– uczeń podaje cele obróbki wstępnej</p> <p>– uczeń wymienia i omawia czynności wykonywane podczas obróbki wstępnej</p> <p>– ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5</p>

				str. 47-48 – uczeń oblicza % ubytku podczas obróbki wstępnej wybranego surowca
	2. Charakterystyka i obserwacja zjawisk zachodzących podczas obróbki wstępnej.	1	– charakterystyka zjawisk zachodzących podczas obróbki wstępnej – omówienie sposobów zapobiegania niekorzystnym zmianom podczas obróbki wstępnej	– uczeń wymienia zmiany zachodzące podczas obróbki wstępnej – uczeń omawia zmiany zachodzące podczas obróbki wstępnej wybranych warzyw – uczeń posiada umiejętności pozwalające zapobiec zjawisku ciemnienia podczas obróbki wstępnej wybranych warzyw – ćwiczenia 6, 7, 8, 9, 10, 11 str. 48-49
	3. Ćwiczenia w wykonywaniu obróbki	1	– przedstawienie obróbki wstępnej wybranego warzywa	– uczeń przeprowadza obróbkę wstępną

	wstępnej wybranych warzyw.			wybranych warzyw
	4. Sposoby rozdrabniania surowców.	1	– omówienie sposobów rozdrabniania surowców	– uczeń potrafi wymienić sposoby rozdrabniania surowców i dopasować je do odpowiednich produktów – ćwiczenia 1, 2, 3
	5. Ćwiczenia w rozdrabnianiu surowców.	1	– przedstawienie różnych sposobów rozdrabniania: w kostkę, w słupki, w krążki, w pierścienie, w półpierścienie, siekania i szatkowania	– uczeń potrafi samodzielnie rozdrabniać surowce na różne sposoby: w kostkę, w słupki, w krążki, w pierścienie, w półpierścienie, siekania i szatkowania – ćwiczenie 4 str. 52
	6. Charakterystyka metod obróbki cieplnej.	1	– charakterystyka podstawowych metod obróbki cieplnej: gotowania, smażenia, duszenia i pieczenia	– uczeń potrafi wymienić i charakteryzować metody obróbki cieplnej – uczeń potrafi dobierać środowisko, w którym

				<p>proceeds the heat treatment</p> <p>– exercises 1, 2, 3 str. 55-56</p>
	<p>7. Nutrient losses occurring under the influence of technological processes – analysis and interpretation of tables.</p>	1	<p>– discussion of nutrient losses occurring under the influence of different technological processes</p>	<p>– analysis of tables: nutrient losses under the influence of light and technological processes, str. 57</p>
<p>Sporządzanie potraw z różnych surowców</p>	<p>1. General information about vegetables.</p>	1	<p>– general characteristics of vegetables</p> <p>– division of vegetables into groups</p> <p>– tips regarding the preparation of dishes from vegetables</p>	<p>– student will be able to explain why it is so important to eat vegetables</p> <p>– student will be able to match vegetables to appropriate groups</p> <p>– student will be able to list, describe and justify tips regarding the preparation of dishes from vegetables</p> <p>– exercise 1 str. 69</p>

	2. Barwniki występujące w żywności.	1	<ul style="list-style-type: none"> – charakterystyka barwników występujących w żywności – omówienie zasad gotowania warzyw zabarwionych różnymi barwnikami 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń potrafi wymienić barwniki występujące w żywności – uczeń potrafi dopasować barwnik do odpowiedniego surowca - uczeń omówi zasady gotowania warzyw zabarwionych różnymi barwnikami - ćwiczenie nr 3, str. 69
	3. Charakterystyka surówek i ich znaczenie w odżywianiu człowieka.	1	<ul style="list-style-type: none"> – charakterystyka surówek – omówienie surowców nadających się do produkcji surówek – omówienie zasad sporządzania surówek 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń potrafi podać definicję surówki – uczeń potrafi dobrać surowce na surówkę – uczeń potrafi omówić zasady obowiązujące podczas sporządzania surówek – ćwiczenie nr 2 str. 69
	4. Sporządzanie surówek.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu	– sporządzanie mizerii ze

			surówek	śmietaną str. 63 – sporządzanie surówki z selera i jabłek str. 64 – sporządzanie surówki z marchwi i jabłek str. 64
5. Obliczanie wartości odżywczej wybranej surówki z warzyw i interpretacja wyników.	1		– ćwiczenia w obliczaniu wartości odżywczej wybranej surówki z warzyw	– uczeń potrafi obliczyć wartość odżywczą wybranej surówki i dokonać jej analizy pod kątem wartości odżywczej
6. Charakterystyka sałatek i ich znaczenie w odżywianiu człowieka.	1		– omówienie czynności wykonywanych podczas sporządzania sałatek – omówienie sposobów podawania sałatek	– uczeń potrafi omówić czynności wykonywane podczas sporządzania sałatek – uczeń potrafi podać kilka przykładów, w jaki sposób można podać sałatkę – ćwiczenie nr 6. str. 71
7. Sporządzanie sałatek.	1		– ćwiczenie praktyczne w sporządzaniu sałatek	– sporządzanie sałatki włoskiej str. 66
8. Charakterystyka zup.	1		– ogólne informacje o zupach	– uczeń potrafi wymieni

	Sporządzanie chłodnika.		<ul style="list-style-type: none"> – podział zup – ćwiczenie praktyczne w sporządzaniu chłodnika 	<ul style="list-style-type: none"> różne rodzaje zup – uczeń potrafi rozróżnić różne rodzaje zup – sporządzanie chłodnika, str. 68
	9. Ogólne wiadomości o owocach.	1	<ul style="list-style-type: none"> – wartość odżywcza owoców – podział owoców – zastosowanie owoców w gastronomii 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń potrafi omówić wartość odżywczą owoców – uczeń potrafi zaklasyfikować owoce do odpowiedniej grupy – uczeń potrafi podać kilka przykładów zastosowania owoców w gastronomii
	10. Ćwiczenia w sporządzaniu potraw z owocami.	1	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu potraw z owocami 	<ul style="list-style-type: none"> – sporządzanie surówki z owoców mieszanych, str. 75 – sporządzanie surówki z orzechami, str. 76 – sporządzanie biszkoptu z truskawkami w galaretkę,

				str. 77
	11. Obliczanie wartości odżywczej wybranej surówki z owoców, interpretacja wyników, porównanie z surówką z warzyw.	1	– ćwiczenia w obliczaniu wartości odżywczej wybranej surówki owocowej	– uczeń potrafi obliczyć wartość odżywczą wybranej surówki i dokonać jej analizy pod kątem wartości odżywczej oraz porównać ją do surówki z warzyw
	12. Powtórzenie wiadomości o owocach – rozwiązywanie ćwiczeń.	1	– rozwiązywanie ćwiczeń przypominających wiedzę z zakresu owoców	– ćwiczenia: 1, 2, 3, 4, 5, 6
	13. Charakterystyka mleka i przetworów mlecznych.	1	– definicja mleka – wartość odżywcza mleka – zastosowanie mleka w produkcji kulinarnej – pojęcie mlecznych napojów fermentowanych – właściwości i zastosowanie mlecznych napojów fermentowanych – otrzymywanie, rodzaje i zastosowanie śmietanki	– uczeń wie, co to jest mleko – uczeń potrafi omówić wartość odżywczą mleka – uczeń poda zastosowanie mleka w produkcji kulinarnej – uczeń wie, co to są mleczne napoje fermentowane

			<ul style="list-style-type: none"> – otrzymywanie, rodzaje i zastosowanie śmietany 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń podaje zastosowanie mlecznych napojów fermentowanych – uczeń powie, dlaczego warto spożywać mleczne napoje fermentowane – uczeń wie jak otrzymujemy śmietankę i śmietanę – uczeń zna różne rodzaje śmietanki i śmietany – uczeń poda zastosowanie śmietany i śmietanki w produkcji kulinarnej
	14. Sporządzanie potraw z użyciem mleka.	1	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu potraw z mlekiem 	<ul style="list-style-type: none"> – sporządzanie koktajlu mleczno bananowego str. 83 – sporządzanie koktajlu mlecznego wieloowocowego str. 84
	15. Sporządzanie potraw z	1	<ul style="list-style-type: none"> – ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu 	<ul style="list-style-type: none"> – koktajl truskawkowy,

mlecznych napojów fermentowanych.		potraw z użyciem mlecznych napojów fermentowanych	str. 84
16. Sporządzanie potraw z użyciem śmietanki i śmietany.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu potraw ze śmietaną i śmietanką	– dip ziołowy str. 85 – krem sułtański str. 86 – bita śmietana z owocami str. 87
17. Charakterystyka masel smakowych i koreczków. Powtórzenie wiadomości o mleku i jego przetworach – rozwiązywanie ćwiczeń.	1	– definicja masel smakowych – otrzymywanie masel smakowych – zastosowanie masel smakowych w gastronomii – definicja koreczków – surowce do produkcji korków – sposoby podawania korków – rozwiązywanie ćwiczeń przypominających wiedzę z zakresu mleka i jego przetworów	– uczeń wie, co to są masła smakowe – uczeń wymieni różne smaki masła smakowego – uczeń potrafi omówić sporządzanie masel smakowych – uczeń poda zastosowanie masła smakowego w gastronomii – uczeń wie, co to są korki – uczeń wymieni surowce do produkcji korków – uczeń wie, w jaki sposób można podać korki

			– ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5, 7 str. 90, 92
18. Sporządzanie masel smakowych.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu masel smakowych	– masło czosnkowe, str. 88
19. Sporządzanie koreczków z sera.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu koreczków z sera	– koreczki z winogronami i czereśniami, str. 89 – koreczki z papryką i pieczarkami, str. 89
20. Ogólne wiadomości o jajach i potrawach z jaj.	1	– wartość odżywcza jaja – potrawy z jaj	– uczeń zna wartość odżywcza jaja – uczeń wymieni i omówi potrawy z jaj – ćwiczenia 1, 2, 3, 4 str. 95-96
21. Ćwiczenia w sporządzaniu potraw z jaj.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu potraw z jaj	– jaja w sosie tatarskim, str. 94 – jaja w sosie remoulade, str. 94
22. Ogólne wiadomości o rybach.	1	– wartość odżywcza ryby – definicja tranu – zastosowanie ryb w gastronomii	– uczeń omówi wartość odżywcza ryb – uczeń wie, co to jest tran

			<ul style="list-style-type: none"> – uczeń wymieni potrawy z ryb – ćwiczenia 1, 2, 3 str. 100-101
23. Sporządzanie potraw z ryb.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu potraw z ryb	– ryba w sosie greckim, str. 99
24. Ogólne wiadomości o mięsie.	1	<ul style="list-style-type: none"> – wartość odżywcza mięsa – rodzaje mięsa – zastosowanie mięsa w gastronomii 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń omówi wartość odżywczą mięsa – uczeń wymieni rodzaje mięsa – uczeń wymieni potrawy z mięsa – ćwiczenia 1, 2, 3, 4 str. 105-106
25. Sporządzanie potraw z mięsa.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu potraw z mięsa	– kotlet schabowy, str. 104
26. Ogólne wiadomości o kanapkach.	1	<ul style="list-style-type: none"> – rodzaje kanapek – surowce do produkcji kanapek – charakterystyka kanapek dekoracyjnych – charakterystyka kanapek popularnych – charakterystyka kanapek tortowych 	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń wymieni rodzaje kanapek – uczeń poda surowce do produkcji kanapek – uczeń omówi kanapki

		– charakterystyka tartinek	dekoracyjne, popularne, tortowych i tartinki, – uczeń poda różnice pomiędzy poszczególnymi rodzajami kanapek – ćwiczenia 1, 2, 3, str. 109-110
27. Sporządzanie różnego rodzaju kanapek.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu kanapek	– kanapki dekoracyjne str. 108
28. Sporządzanie ozdób z owoców.	1	– cel zdobienia potraw – ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu dekoracji z owoców	– uczeń zna cel zdobienia potraw – ćwiczenie 2, 3, str. 114 – miseczka z pomarańczy na sałatkę str. 113 – kwiat z pomarańczy, str. 113
29. Sporządzanie ozdób z warzyw.	1	– ćwiczenia praktyczne w sporządzaniu dekoracji z warzyw	– ćwiczenie 1, str. 114 – kwiat z papryki chili str. 11 – kwiat z pora, str. 112 – koszyczek z pomidora

				str. 112 – dekoracja z rzodkiewki, str. 113
Dekoracja stołu	1. Zasady dekoracji stołu i elementy dekoracyjne.	1	– definicja bielizny stołowej – charakterystyka obrusów – definicja zastawy stołowej – ogólne informacje o dekoracji stołów	– uczeń wie, co to jest bielizna stołowa – uczeń potrafi dobrać kolor obrusa w zależności od okazji – uczeń wie, co to jest zastawa stołowa – uczeń potrafi dobrać dekorację w zależności od okazji
	2. Rozwiązywanie ćwiczeń z zasad dekoracji stołu.	1	– rozwiązywanie ćwiczeń z zakresu zasad dekoracji i elementów dekoracyjnych	– ćwiczenie 1, 2, 3, 4, 5 str. 118-120
	3. Dekorowanie stołu na wybrane okazje.	1	– ćwiczenia praktyczne w przygotowaniu nakrycia na wybraną okazję	– uczeń potrafi nakryć stół na wybraną okazję
	4. Składanie serwetek.	1	– ćwiczenia praktyczne w składaniu serwetek	– składanie serwetki w tulipan str. 122 – składanie serwetki w

			wachlarz str. 133
5. Składanie serwetek.	1	– ćwiczenia praktyczne w składaniu serwetek	– składanie serwetki w kwiat str. 124 – składanie serwetki w słup str.125
6. Rozwiązywanie ćwiczeń związanych ze składaniem serwetek.	1	– rozwiązywanie ćwiczeń z zakresu serwetek	– ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5 str. 126-127
7. Charakterystyka prostego nakrycia do stołu.	1	– zastosowanie nakrycia prostego – układ sztućców do nakrycia prostego	– uczeń wie, kiedy stosujemy nakrycie proste – uczeń potrafi dopasować stronę nakrycia sztućca w zależności od jego rodzaju
8. Ćwiczenia w wykonywaniu nakrycia prostego.	1	– ćwiczenia praktyczne w przygotowaniu nakrycia prostego	– przygotowywanie nakrycia prostego