

PROGRAM XXIV OLIMPIADY WIEDZY O ŻYWIENIU I ŻYWNOŚCI

- I. Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności jest ściśle powiązana z interdyscyplinarną dziedziną wiedzy jaką jest „nauka o żywieniu”, zajmującą się współzależnością między pożywieniem człowieka a jego zdrowiem i życiem. Olimpiada jest jednym z ważniejszych przedsięwzięć edukacyjnych, których celem jest inwestowanie w zdrowie społeczeństwa.
- II. Głównym zadaniem Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności jest upowszechnianie szeroko rozumianej wiedzy o żywieniu i żywności, a także rozwijanie zainteresowań uczniów powyższą tematyką.
- III. Tematyka wiodąca olimpiady w trzech najbliższych edycjach to PROFILAKTYKA ŻYWIENIOWA, w szczególności w otyłości, cukrzycy i chorobach układu krążenia. Zakres wiedzy i literatura podana jest w wytycznych do każdej edycji olimpiady. Na najbliższe trzy edycje zaplanowano następujące tematy:
 - 1) Żywienie a profilaktyka nadwagi i otyłości.
 - 2) Cukrzyca – prewencja i leczenie dietą.
 - 3) Żywienie w profilaktyce chorób układu krążenia.
- IV. Program Olimpiady obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu nauki o żywieniu i żywności oraz zaawansowaną wiedzę dotyczącą biologiczno-chemicznych aspektów żywienia, technologii żywności i technologii gastronomicznej z towaroznawstwem, zawartą we wskazanej literaturze dla danej edycji olimpiady, a także podstawowe umiejętności z zakresu gastronomii, w tym oceny surowców, sporządzania potraw i napojów, organizacji żywienia i usług gastronomicznych oraz obsługi konsumenta.
- V. Przebieg zawodów i wymagania na poszczególne eliminacje określa regulamin olimpiady.
- VI. Program Olimpiady skorelowany jest z podstawami programowymi biologii i chemii w zakresie wiedzy o żywności i żywieniu i podstaw programowych kształcenia dla zawodów z branży hotelarsko-gastronomiczno-turystycznej (HGT) i branży spożywczej.
- VII. Bloki tematyczne:

Podstawy żywienia	Fizjologia i biochemia żywienia, energia, składniki odżywcze i ich rola w żywieniu, wartość odżywcza i jakość zdrowotna żywności, racjonalizacja żywienia ludności, ocena żywienia.
Towaroznawstwo spożywcze	Klasyfikacja i znakowanie żywności, towaroznawstwo żywności pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, przetwory i koncentraty spożywcze, używki i przyprawy, napoje alkoholowe i bezalkoholowe, systemy zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego żywności
Technologia żywności	Podstawy produkcji żywności, metody przetwarzania i przechowywania żywności, chemia i mikrobiologia żywności,

	bezpieczeństwo produkcji żywności.
Technologia gastronomiczna	Procesy technologiczne w produkcji potraw z surowców i półproduktów pochodzenia roślinnego , procesy technologiczne w produkcji potraw z surowców i półproduktów pochodzenia zwierzęcego, technologia ciast, sporządzanie napojów, higiena w produkcji potraw i napojów.
Obsługa konsumenta	Bielizna i zastawa stołowa, przygotowanie sal konsumenckich do obsługi gości, przenoszenie tac i zastawy stołowej, systemy. zasady i metody obsługi gości w zakładzie gastronomicznym, podawanie potraw i napojów.

VIII. Tematyka wiodąca XXIV edycji Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności

Żywnienie a profilaktyka nadwagi i otyłości

1. Nadwaga i otyłość jako wynik zaburzeń w regulacji procesów metabolicznych.
2. Nadwaga i otyłość jako wynik błędów żywieniowych.
3. Żywność jako nośnik energii dla organizmu.
4. Otyłość oraz nadwaga a ryzyko rozwoju innych chorób cywilizacyjnych.
5. Otyłość i nadwaga a aktywność fizyczna.
6. Żywnienie zbiorowe a dietoprofilaktyka.
7. Dieta spersonalizowana jako klucz do skutecznej dietoprofilaktyki.
8. Rola fitoterapii w profilaktyce nadwagi i otyłości.
9. Żywność funkcjonalna w profilaktyce nadwagi i otyłości.
10. Produkty light – szansa na schudnięcie czy pułapka?
11. Opakowania – nośnik informacji ważnych z punktu widzenia dietoprofilaktyki.
12. Wykorzystanie suplementów w terapii nadwagi i otyłości.

Literatura dotycząca tematyki wiodącej

1. Błęcha K., Wawer I. Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia. Bonimed, Żywiec, 2011.
2. Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
3. Gawęcki J., Jeszka J. (red.): Energia w żywności i żywieniu. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2010.
4. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie u progu i u schyłku życia. Wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2013.
5. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2009.
6. Grzymiśławski M., Gawęcki J. (red.): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN , Warszawa 2011.

7. Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M.: Żywnienie i usługi gastronomiczne. Część III. Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Wyd. Format AB, Warszawa 2016.
8. Jarosz M.: Normy żywienia dla populacji polskiej. 2017 (dostępne online).
9. Jarosz M.: Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Żywnienie Człowieka i Metabolizm, 2016.
10. Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie . PZWL, Warszawa, 2008.
11. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.
12. Szajewska H., Horwath A. (red.): Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017.
13. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głabska D.: Dietoterapia. PZWL, Warszawa, 2015.

Literatura obowiązkowa dla XXIV edycji olimpiady

1. Czarniecka-Skubina E. (red.): Technologia gastronomiczna. Wydawnictwo SGGW. Warszawa 2016.
2. Drewniak E., Drewniak T.: Mikrobiologia żywności. WSiP, Warszawa 2015.
3. Dubert F., Kozik R., Krawczyk S., Kula A., Marko-Worłowska M., Zamachowski W.: Biologia na czasie 2. (zakres rozszerzony). Nowa Era, Warszawa 2015.
4. Dubert F., Jurgowiak M., Marko-Worłowska M., Zamachowski W.: Biologia na czasie 3. (zakres rozszerzony). Nowa Era, Warszawa 2015.
5. Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M.: Żywnienie i usługi gastronomiczne. Część I i II. Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Wyd. Format AB, Warszawa 2015.
6. Guzik M., Jastrzębska E., Kozik R., Matuszewska R., Pyłka-Gutowska E., Zamachowski W.: Biologia na czasie 1. (zakres rozszerzony). Nowa Era, Warszawa 2015.
7. Kmiołek A.: Organizacja produkcji gastronomicznej. WSiP, Warszawa 2015.
8. Kmiołek A., Sporządzanie i ekspedycja potraw i napojów. Towaroznawstwo i przechowywanie żywności. WSiP, Warszawa 2013.
9. Kmiołek A., Sporządzanie i ekspedycja potraw i napojów. Technologia gastronomiczna. Część 1 i 2. WSiP, Warszawa 2013.
10. Kołfajtis-Dołowy A., Kozłowska K., Pietruszka B.: Żywnienie i usługi gastronomiczne. Część VI. Zasady żywienia. Wyd. Format AB, Warszawa 2017.
11. Kunachowicz A., Nadolna I., Przygoda B., Sińska B., Turlejska H.: *Zasady żywienia. Planowanie i ocena.* WSiP, Warszawa 2013.
12. Litwin M., Styka-Wlazło Sz., Szymońska J.: To jest chemia 1. (zakres rozszerzony). Chemia ogólna i nieorganiczna. Nowa Era, Warszawa 2015.

13. Litwin M., Styka-Wlazło Sz., Szymońska J.: To jest chemia 2. (zakres rozszerzony). Chemia organiczna. Nowa Era, Warszawa 2014.
14. Szajna R., Ławniczak D.: Usługi gastronomiczne. WSiP, Warszawa 2015.

Literatura nieobowiązkowa dotycząca podstawowych i stosowanych aspektów żywności i żywienia

1. Brzozowska A., Gawęcki J. (red.): Woda w żywieniu i jej źródła. Wyd. AR w Poznaniu, Poznań 2008.
2. Brzozowska A. (red.): Składniki mineralne w żywieniu człowieka, Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. AR, Poznań 1999.
3. Flaczyk E., Górecka D., Korczak J. (red.): Towaroznawstwo żywności pochodzenia roślinnego. Wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2012.
4. Garnecka-Wrzosek B.: Usługi żywieniowe w hotelarstwie. Wyd. WSiP, Warszawa 2013.
5. Gawęcki J., Baryłko-Piekielna N. (red.): Zmysły a jakość żywności i żywienia. Wyd. AR w Poznaniu, Poznań 2007.
6. Gawęcki J., Czapski J., (red.): Warzywa i owoce – przetwórstwo i rola w żywieniu człowieka. Wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2017.
7. Gawęcki J., Czarnocińska J., Kulczak M.: Test do sprawdzania i oceny wiedzy żywieniowej GAROTA, Wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2012.
8. Gawęcki J., Czarnocińska J., Korczak J., Kulczak M.: Zbiór zadań i pytań z Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności z lat 2009-2014. Format AB, Warszawa 2014.
9. Gawęcki J., Korczak J., Czarnocińska J. Kulczak M.: Zbiór zadań i pytań z Olimpiady Wiedzy o Żywieniu z lat 2004-2008, Format AB, Warszawa 2008.
10. Gawęcki J. (red.): Ewolucja na talerzu. Wyd. UP w Poznaniu, Poznań 2014.
11. Gawęcki J., Libudzisz Z. (red.): Mikroorganizmy w żywności i w żywieniu. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, Poznań 2006.
12. Gawęcki J. (red.): Witaminy, Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. AR, Poznań 2000.
13. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T (red.): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2004.
14. Gawęcki J. (red.): Współczesna wiedza o węglowodanach, Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. AR, Poznań 1998.
15. Gawęcki J., Pikul J., (red.): Produkty mleczne. Technologia i rola w żywieniu człowieka. Wyd. UP w Poznaniu, 2018.
16. Pijanowski E., Dłużewski M., Dłużewska A., Jarczyk A.: Ogólna technologia żywności. WN- T, Warszawa 2004.
17. Sikorski Z.E (red.): Chemia żywności, WN-T, Warszawa 2002.
18. Solomon E.P., Berg L.R., Martin D.W.: Biologia. Wyd. Multico, Warszawa 2014.
19. Szajna R., Ławniczak D.: Obsługa kelnerska. Część 1 i 2. WSiP, Warszawa 2008.

Program merytoryczny Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności

Rok szkolny 2019/2020

