

PROGRAM MERYTORYCZNY OLIMPIADY WIEDZY O ŻYWIENIU 2022 - 2025

- I. Olimpiada Wiedzy o Żywieniu (poprzednio 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 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:
 1. Ryby i owoce morza – przetwórstwo i zastosowanie w żywieniu.
 2. Mięso i przetwory mięsne – technologia i zastosowanie w żywieniu.
 3. Żywność wspierająca odporność.

Zakres wiedzy i literatura są podane w wytycznych do każdej edycji olimpiady.

- IV. Program Olimpiady obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu nauki o żywieniu i żywności oraz zaawansowaną wiedzę dotyczącą biologiczno-chemicznych aspektów żywienia, towaroznawstwa, technologii gastronomicznej oraz obsługi konsumenta zawartą we wskazanej literaturze dla danej edycji olimpiady, a także podstawowe umiejętności (wykonywanie zadań zawodowych) z zakresu gastronomii i kelnerstwa tj. na etapie:
 1. okręgowym w zakresie planowania, organizacji i oceny żywienia,
 2. centralnym – przeprowadzenia procesu technologicznego lub jego części określonej potrawy lub wyrobu kulinarnego i zaprezentowaniu techniki serwowania dań.
- V. Program Olimpiady skorelowany jest z podstawami programowymi biologii i chemii w zakresie wiedzy o żywieniu i żywności oraz podstaw programowych kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego przyporządkowanych do branży hotelarsko-gastronomiczno-turystycznej (HGT) tj.:
 1. Technik żywienia i usług gastronomicznych w zakresie kwalifikacji HGT.02. i HGT.12.
 2. Kucharz w zakresie kwalifikacji HGT.02.
 3. Technik usług kelnerskich w zakresie kwalifikacji HGT.01. i HGT.11.
 4. Kelner w zakresie kwalifikacji HGT.01.

- VI. 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. Żywnienie dietetyczne.
Towaroznawstwo spożywcze	Podstawy produkcji żywności, metody przetwarzania i przechowywania żywności, chemia i mikrobiologia żywności, bezpieczeństwo produkcji żywności. 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. Zmiany zachodzące w żywności podczas przechowywania.
Technologia gastronomiczna	Procesy technologiczne w produkcji potraw z surowców i półproduktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, technologia deserów i ciast, sporządzanie napojów, higiena w produkcji potraw i napojów. Ekspedycja dań i napojów. Zmiany zachodzące w żywności podczas sporządzania i przechowywania potraw. Kuchnie innych narodów.
Obsługa konsumenta	Przygotowanie sal konsumenckich do obsługi gości, bielizna i zastawa stołowa, przenoszenie tac i zastawy stołowej. Zasady i metody obsługi stosowane w zakładach gastronomicznych, serwowanie potraw i napojów. Rozliczenie z gościem.
Usługi gastronomiczne	Usługi gastronomiczne: rodzaje, planowanie, organizowanie w różnych warunkach, wykonywanie, rozliczenie oraz ich ocena.

VII. Przebieg zawodów i wymagania na poszczególne eliminacje określa regulamin olimpiady.

VIII. Tematyka wiodąca XXVII edycji Olimpiady Wiedzy o Żywieniu:

Ryby i owoce morza – przetwórstwo i zastosowanie w żywieniu.

1. Znaczenie ryb i bezkręgowców morskich w gospodarce żywnościowej i żywieniu człowieka.
2. Podział ryb i bezkręgowców morskich.
3. Przegląd i charakterystyka wybranych ryb.
4. Charakterystyka skorupiaków i mięczaków.
5. Trwałość i przechowywanie ryb oraz bezkręgowców morskich.
6. Przetwory rybne.
7. Obróbka wstępna ryb i bezkręgowców morskich.
8. Obróbka termiczna ryb i bezkręgowców morskich.
9. Asortyment potraw z ryb i owoców morza (przekąski zimne i gorące, dania zasadnicze).

10.Sposoby serwowania potraw z ryb i owoców morza.

11.Wykorzystanie ryb i owoców morza w żywieniu dietetycznym.

Literatura dotycząca tematyki wiodącej

1. Flaczyk E., Górecka D., Korczak J. (red.): Towaroznawstwo produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu 2011.
2. Kłoczko I.: Przetwory rybne. W: Towaroznawstwo żywności przetworzonej. Red. Świdorski F. Wyd. SGGW, Warszawa 1999, 246-259.
3. Limanówka H.: Ryby i owoce morza. W: Żywnienie i usługi gastronomiczne. Część II. Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M.: Wyd. Format AB, Warszawa 2015, 281-328.
4. Sikorski Z.: Ryby i bezkręgowce morskie – pozyskiwanie, właściwości i przetwarzanie. WNT Warszawa 2016.
5. Szymandera-Buszka K., Flaczyk E.: Ryby i owoce morza. W: Towaroznawstwo wybranych produktów spożywczych. Przewodnik do ćwiczeń. Red. Flaczyk E., Korczak J. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu 2010, 75-87.
6. Wachowicz I., Wieczorek C.: Wykorzystanie ryb i bezkręgowców morskich do przygotowania potraw. W: Technologia gastronomiczna. Red. Czarniecka-Skubina E. Wyd. SGGW, Warszawa 2016, 211-243.

Literatura obowiązkowa dla XXVII 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, II i III. 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. Kołajtis-Dołowy A., Kozłowska K., Pietruszka B.: Żywność i usługi gastronomiczne. Część VI. Zasady żywienia. Wyd. Format AB, Warszawa 2017.
11. Kunachowicz H., 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.
15. Szajna R., Ławniczak D.: Obsługa kelnerska. Część 1 i 2. WSiP, Warszawa 2008.

Literatura nieobowiązkowa dotycząca podstawowych i stosowanych aspektów żywności i żywienia

1. Brzozowska A., Gawęcki J. (red.): Woda w żywności i jej źródła. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 2008.
2. Brzozowska A. (red.): Składniki mineralne w żywności człowieka. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 1999.
3. Flaczyk E., Górecka D., Korczak J. (red.): Towaroznawstwo żywności pochodzenia roślinnego. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu 2012.
4. Garnecka-Wrzosek B.: Usługi żywieniowe w hotelarstwie. Wyd. WSiP, Warszawa 2013.
5. Gawęcki J. (red.): Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywności. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
6. Gawęcki J., Baryłko-Piekielna N. (red.): Zmysły a jakość żywności i żywienia. Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu 2007.
7. Gawęcki J., Czapski J., (red.): Warzywa i owoce – przetwórstwo i rola w żywności człowieka. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu 2017.
8. Gawęcki J., Czarnocińska J., Kulczak M.: Test do sprawdzania i oceny wiedzy żywieniowej GAROTA. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, 2012.
9. 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.
10. 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.
11. Gawęcki J. (red.): Białka w żywności i żywności. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 1997.

12. Gawęcki J. (red.): Ewolucja na talerzu. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, 2014.
13. Gawęcki J. (red.): Prawda o tłuszczach. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 1996.
14. Gawęcki J. (red.): Witaminy. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 2000.
15. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T (red.): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2004.
16. Gawęcki J. (red.): Współczesna wiedza o węglowodanach. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 1998.
17. Gawęcki J., Libudzisz Z. (red.): Mikroorganizmy w żywności i w żywieniu. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Akademii Rolniczej w Poznaniu, 2006.
18. Gawęcki J., Jeszka J. (red.): Energia w żywności i żywieniu. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, 2010.
19. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywność u progu i u schyłku życia. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, 2013.
20. Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywność a zdrowie publiczne. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2009.
21. Gawęcki J., Pikul J., (red.): Produkty mleczne. Technologia i rola w żywieniu człowieka. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, 2018.
22. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.): Żywność człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2011.
23. Gutowska I., Gawęcki J. (red.): Współczesne oblicze cukrzycy i jej leczenie. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, Szczecin 2020.
24. Gutowska I., Gawęcki J. (red.): Nadciśnienie tętnicze – interdyscyplinarne podejście. Biblioteczka Olimpiady Wiedzy o Żywieniu, Wyd. Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, Szczecin 2021.
25. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020 (dostępne online).
26. Jarosz M.: Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Żywność Człowieka i Metabolizm, Warszawa 2016.
27. Pijanowski E., Dłużewski M., Dłużewska A., Jarczyk A.: Ogólna technologia żywności. WN-T, Warszawa 2004.
28. Sikorski Z.E., Staroszczyk H. (red.): Chemia żywności, PWN, Warszawa 2017.
29. Solomon E.P., Berg L.R., Martin D.W.: Biologia. Wyd. Multico, Warszawa 2019.