

## استاندارد آموزش شغل

# برنامه ریز امور تغذیه خانواده

## گروه شغلی

## خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شغل

۵	۱	۲	۰	۲	۰	۶	۷	۰	۶	۰	۰	۰	۰	۱
Isco-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۶/۴/۲۰

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب استاندارد: دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل: ۰۱۶۰۰۰۰۶۷۰۲۰۲۰۱۲۰۵

اعضاء کارگروه برنامه‌ریزی درسی: خدمات تغذیه ای					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	مهتری هاشم زاده	کارشناسی	مدیریت هتلداری	مربی	۳۶ سال
۲	اقدس شمس	فوق دیپلم	مدیریت هتلداری	مربی	۲۱ سال
۳	زهرا توکل	کارشناس ارشد	مدیریت بازرگانی	مربی	۳۰ سال
۴	مریم اصلانی برزگر	کارشناسی	مهندسی فناوری اطلاعات و مدیریت کسب و کار	مربی	۱۶ سال
۵	فتانه هاشمی اشکاء	کارشناسی	روانشناسی عمومی	مربی	۲ سال
۶	زهرا قربانپور	کاردانی	مدیریت	مربی	۱۰ سال
۷	مرجان قربانپور	کاردانی	کتابداری	مربی	۱۰ سال
۸	محبوبه کوهکن	کارشناسی	لیسانس زبان انگلیسی	مربی	۱۰ سال
۹	نسرین فرجی	کارشناسی	مهندسی صنایع غذایی	هنرآموز دفتر کارودانش	۱۴ سال
۱۰	شهربانو قادری	کارشناسی ارشد	پژوهش هنر	هنرآموز دفتر کارودانش	۲۰ سال
۱۱	سید رحمن هاشمی	فوق لیسانس	عرفان اسلامی	دبیر کارگروه مدیریت خانواده دفتر تالیف کتب درسی وزارت آموزش و پرورش	۴۰ سال
۱۲	صدیقه رضاخواه	لیسانس	شیمی	دبیر کارگروه برنامه ریزی درسی صنایع دستی و هنر	۲۵ سال

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است.

آدرس: دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

تهران، خیابان آزادی، نبش خیابان خوش جنوبی، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸

دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸

آدرس الکترونیکی: [rpc@irantvto.ir](mailto:rpc@irantvto.ir)

## **تعاریف :**

### **استاندارد شغل :**

مشخصات شایستگی‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه‌ای نیز گفته می‌شود.

### **استاندارد آموزش :**

نقشه‌ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی‌های موجود در استاندارد شغل.

### **نام یک شغل :**

به مجموعه‌ای از وظایف و توانمندی‌های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می‌رود اطلاق می‌شود.

### **شرح شغل :**

بیانیه‌ای شامل مهم‌ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی، مسئولیت‌ها، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل.

### **طول دوره آموزش :**

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی.

### **ویژگی کارآموز ورودی :**

حداقل شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود.

### **کارورزی:**

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می‌گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود. (مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می‌آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی‌گردد.)

### **ارزشیابی :**

فرآیند جمع‌آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر، که شامل سه بخش عملی، کتبی عملی و اخلاق حرفه‌ای خواهد بود.

### **صلاحیت حرفه‌ای مربیان :**

حداقل توانمندی‌های آموزشی و حرفه‌ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می‌رود.

### **شایستگی :**

توانایی انجام کار در محیط‌ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد.

### **دانش :**

حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می‌تواند شامل علوم پایه (ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست شناسی)، تکنولوژی و زبان فنی باشد.

### **مهارت :**

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی. معمولاً به مهارت‌های عملی ارجاع می‌شود.

### **نگرش :**

مجموعه‌ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت‌های غیر فنی و اخلاق حرفه‌ای می‌باشد.

### **ایمنی :**

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می‌شود.

### **توجهات زیست محیطی :**

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.

<b>نام استاندارد آموزش شغل:</b>	
<b>برنامه ریز امور تغذیه خانواده</b>	
<b>شرح استاندارد آموزش شغل:</b>	
<p>برنامه ریز امور تغذیه خانواده در گروه برنامه ریزی خدمات تغذیه ای میباشد و این شغل شامل شایستگی های تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری، پخت مواد غذایی، تهیه انواع عصاره تغلیظ کننده ها و انواع سس های سرد و گرم، تهیه برخی از غذاهای خمیری، تهیه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره، تهیه دسر، تهیه شکلات و انواع کرم شکلاتی، تهیه انواع کیک و شیرینی، تزئین و حکاکی انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات میباشد و با مشاغل آشپزها، قنادها و دکوراتیو مجالس در ارتباط است.</p>	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی :</b>	
<p><b>حداقل میزان تحصیلات :</b> پایان دوره متوسطه اول (پایان دوره راهنمایی)</p> <p><b>حداقل توانایی جسمی و ذهنی :</b> داشتن سلامت کامل جسمانی و روانی</p> <p><b>مهارت های پیش نیاز :</b></p>	
<b>طول دوره آموزش :</b>	
طول دوره آموزش	: ۳۸۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۱۱۰ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۲۷۰ ساعت
- زمان کارورزی	: - ساعت
- زمان پروژه	: - ساعت
<b>بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)</b>	
- کتبی :	۲۵%
- عملی :	۶۵%
- اخلاق حرفه ای :	۱۰%
<b>صلاحیت های حرفه ای مربیان :</b>	
<p>لیسانس صنایع غذایی یا تغذیه علوم تغذیه با ۲ سال سابقه آموزشی</p> <p>فوق دیپلم صنایع غذایی با ۵ سال سابقه آموزشی</p>	

**\* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی):**

برنامه ریز امور تغذیه خانواده در تنظیم برنامه غذایی، پخت مواد غذایی، تهیه انواع سس ها غذاهای خمیری، سالادها، دسر، شکلات و شیرینی و انواع تزئینات روی میوه و سبزیجات نقش موثری دارد.

**\* اصطلاح انگلیسی استاندارد (اصطلاحات مشابه جهانی):**

**Planner of Nutrition Family**

**\* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد:**

-آشپز

-شیرینی پز

**\* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار:**

الف: جزو مشاغل عادی و کم آسیب  طبق سند و مرجع .....

ب: جزو مشاغل نسبتاً سخت  طبق سند و مرجع .....

ج: جزو مشاغل سخت و زیان آور  طبق سند و مرجع .....

د: نیاز به استعلام از وزارت کار

استاندارد آموزش شغل

- شایستگی

ردیف	عناوین	ساعت آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری	۱۸	۱۵	۳۳
۲	تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن	۱۵	۲۵	۴۰
۳	پخت مواد غذایی	۳۰	۶۰	۹۰
۴	تهیه انواع عصاره تغلیظ کننده ها و انواع سس های سرد و گرم	۵	۱۵	۲۰
۵	تهیه غذاهای خمیری	۶	۱۵	۲۱
۶	تهیه انواع سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره	۸	۲۰	۲۸
۷	تهیه انواع دسر	۴	۱۲	۱۶
۸	تهیه انواع شکلات	۴	۱۲	۱۶
۹	تهیه انواع کیک و شیرینی	۴	۱۸	۲۲
۱۰	تزئین انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات	۶	۱۸	۲۴
۱۱	انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه تولید انواع خوراکی	۱۰	۲۰	۳۰
	جمع ساعات	۱۱۰	۲۷۰	۳۸۰

	زمان آموزش			عنوان: تنظیم برنامه غذایی متناسب با بهداشت خانواده
	جمع	عملی	نظری	
	۴۳	۲۵	۱۸	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کامپیوتر ویدئو پروژکتور لوازم التحریر کاغذ تخته وایت برد پرده نمایش کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دماسنج رطوبت سنج جعبه کمک های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی لب تاپ میز مدیر ماژیک وایت برد				دانش: - مفهوم گروههای اصلی غذایی و دسته بندی آنها با استفاده از مواد غذایی موجود و تصاویر آنها - مفهوم واحدهای گروههای غذایی و هرم غذایی - مفهوم تغذیه مناسب در خردسالان و بزرگسالان - نحوه تنظیم برنامه غذایی متناسب و متنوع در خانواده - نحوه تنظیم برنامه غذایی مناسب با توجه به وضع درآمد و اقتصاد خانواده - تغذیه مناسب برای بیماران در خانواده (فشار خون، چربی، قند، اختلالات گوارشی، اسهال، تب) - مفهوم رژیم های چاقی و لاغری - مفهوم بهداشت غذا - مفهوم عوامل آلوده کننده و فاسدکننده مواد غذایی - مفهوم مسمومیتها و انواع عفونتهای غذایی، حساسیت و عدم تحمل غذایی - مفهوم راههای ساده تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم - مفهوم راههای سالم سازی مواد غذایی (شستشو و ضدعفونی سبزی و میوه، میکروبزدائی شیر و کشک و ...) - مفهوم راههای مناسب جلب مشارکت سایر افراد خانواده در رعایت اصول تغذیه و بهداشت آن - مفهوم راههای صحیح ضدعفونی کردن ظروف و وسایل طبخ - روش نگهداری مواد غذایی در یخچال (خام و پخته)

	زمان آموزش			عنوان: <b>تنظیم برنامه غذایی متناسب با بهداشت خانواده</b>
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				<p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزین مقادیر مناسب از انواع مواد غذایی در هر گروه غذایی به منظور برآورد آنها بر حسب پیمانانه و تعیین واحدهای غذایی بر حسب گرم</li> <li>- تهیه برنامه غذایی برای فصول مختلف سال</li> <li>- تهیه برنامه غذایی یکروز خانواده</li> <li>- تهیه برنامه غذایی یکروزه برای یک نوع بیماری</li> <li>- تنظیم برنامه غذایی مناسب با توجه به وضع درآمد و اقتصاد خانواده</li> <li>- تهیه فهرستی از نکات بهداشتی آشپزخانه و آشپزی برای تهیه غذا در منزل</li> <li>- نگهداری مواد غذایی در یخچال خانه و تهیه گزارش از مواد موجود در آن و محل نگهداری هر ماده غذایی در یخچال</li> <li>- ضدعفونی کردن ظروف و وسایل طبخ غذا</li> <li>- تشخیص مواد غذایی سالم از ناسالم</li> </ul>
				<p>نگرش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران</li> <li>- رعایت الگوی مصرف آب</li> <li>- بهبودی و ایجاد سلامتی برای اعضای خانواده</li> <li>- صرفه جویی در مصرف مواد و انرژی و زمان</li> <li>- رعایت اخلاق حرفه ای</li> <li>- دقت در کار و کنترل کیفیت کار</li> </ul>
				<p>ایمنی و بهداشت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی در صورت نیاز</li> <li>- رعایت بهداشت فردی</li> <li>- استفاده از کلاه، دستکش، ماسک در هنگام آشپزی</li> <li>- رعایت اصول ارگونومی</li> </ul>
				<p>توجهات زیست محیطی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جداسازی مواد غذایی از دیگر زباله ها</li> <li>- جدا سازی مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان</li> <li>- مدیریت پسماند</li> </ul>



	زمان آموزش			عنوان : تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کامپیوتر ویدئو پروژکتور لوازم التحریر کاغذ تخته وایت برد پرده نمایش کپسول آتش نشانی دستگاه تهویه دماسنج رطوبت سنج جعبه کمک های اولیه صندلی مربی میز مربی اسلاید آموزشی لب تاپ میز مدیر ماژیک وایت برد				دانش : - مفهوم غذای حلال و سالم - مفهوم خرید طبق برنامه ریزی - انواع مواد اولیه جهت پخت و پز - روش های آماده سازی (پاک کردن ، ضد عفونی و شستن مواد اولیه غذا)
				مهارت : - خرید مواد اولیه با در نظر گرفتن برنامه غذایی - پاک کردن انواع سبزیجات و شستن آنها - پاک کردن انواع گوشت (ماهی، میگو، گوشت قرمز ، انواع گوشت پرندگان) - آماده سازی انواع مواد اولیه قبل از پخت
				نگرش: - توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران - رعایت الگوی مصرف آب - بهبودی و ایجاد سلامتی برای اعضای خانواده - صرفه جویی در مصرف مواد و انرژی - رعایت اخلاق حرفه ای - دقت در کار و کنترل کیفیت کار
				ایمنی و بهداشت: - رعایت بهداشت فردی - استفاده از کلاه، دستکش، ماسک در هنگام آشپزی - رعایت اصول ارگونومی
				توجهات زیست محیطی: - جداسازی مواد غذایی از دیگر زباله ها - جدا سازی مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان - مدیریت پسماند

	زمان آموزش			عنوان : پخت مواد غذایی
	نظری	عملی	جمع	
	۳۰	۶۰	۹۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
-دفتر یادداشت -مداد و خودکار کاسه در شماره های مختلف (مس، استیل و چینی) -سماور، قوری، کتری، قهوه جوش، -جام، لیوان و فنجان، قهوه خوری -قابلمه و ماهیتابه نسوز -پیه سوز -سینی: پلاستیکی ملامین، کائوچویی، مسی ، استیل و چینی -قاشق: غذاخوری، چایخوری، شربت خوری -پیمانه های اندازه گیری هاون دستی و برقی -بشقاب: پذیرایی، خورش خوری، برنج خوری - شکرپاش، نمک پاش فلفل پاش، جای سماق کاردبرش کیک واسنک و پیتزا -پایه شمع و گل -گل های مصنوعی و طبیعی -نایلکس، پلاستیک، سلفون، کاغذ روغنی، کاغذ تزئینی، کاغذ الومینیوم -وسایل حرارتی: گازسوز و برقی -دستمال نظیف				دانش : -مفهوم پخت و پز (آشپز سنتی و مدرن) -روش های نگهداری مواد غذایی (خام و پخته) - روش های فرآوری غذا -روش پخت انواع چلو (دمی ، آبکش) - روش های فرآوری مربا و ترشی و لبنیات - روش های فرآوری نوشیدنی ها - روش های فرآوری پیش غذاها - مفهوم تزئینات روی غذا و دورچین ها -روش تهیه غذاهای یک نفره (انگشتی) finger food -روش های استفاده از دستمال سفره - ویژگی انواع روش های پخت غذا
				مهارت: - پخت انواع پلو (بصورت دمی و آبکش ) و چلو ساده و ترکیبی با (حبوبات و خشکبار و سبزیجات، گوشت و سویا) - پخت انواع خورش: (قورمه سبزی، قیمه، کرفس، فسنجان، آلو، بامیه) پخت غذای سنتی: (آبگوشت، آش رشته، کباب کوبیده ، کباب حسینی، کوفته، تاس کباب، حلیم بادمجان،) -پخت خوراکی ها ها: (کتلت، کوکو، لازانیا، پیراشکی، پیتزا، سمبوسه، فلافل، رولت گوشت، چپیس و سیب زمینی در حالت نگینی ، خالالی و مخصوص با پنیر پیتزا، ماکارونی، لوبیای گرم) -تهیه مربا : (آلبالو، به، پرتقال) -تهیه ترشی: (خیارشور، لپته، ترشی مخلوط)

	زمان آموزش			عنوان: پخت مواد غذایی
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت: -تهیه لبنیات طعم دار (ماست وخیار، ماست وموسیر، ماست ولبو) -تهیه نوشیدنی ها: (چای، قهوه، شربت به لیمو، شربت آلبالو، شربت سکنجبین، دوغ، آمیوه های تازه و طبیعی، شربت های گیاهی و دم نوش های گیاهی) -تهیه سالاد (سالادمیوه، سالاد فصل، سالاد پاستا، سالاد الویه) - تهیه تزیینات ودورچین های ظروف غذا(زرشک، خلال، روغن وکره روی برنج، پیاز داغ، نعناع داغ، کشمش، سبزیجات خشک، سبزیجات اب پز، خیارشور) -استفاده از انواع آرایش دستمال سفره در میزآرایی - پخت و تهیه سبزیجات بخار پز شده - پخت و تهیه گوشت های سرخ شده
				نگرش: -توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران -رعایت الگوی مصرف آب -بهبودی وایجاد سلامتی برای اعضای خانواده -صرفه جویی در مصرف مواد و انرژی -رعایت اخلاق حرفه ای -دقت در کار و کنترل کیفیت کار
				ایمنی وبهداشت: -رعایت بهداشت فردی -استفاده از کلاه، دستکش، ماسک در هنگام آشپزی -رعایت اصول ارگونومی
				توجهات زیست محیطی: -جداسازی مواد غذایی از دیگر زباله ها -جدا سازی مواد غذایی برای حیوانات اهلی وپرندگان -مدیریت پسماند

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع عصاره و تغلیظ کننده ها و انواع سسهای سرد و گرم
	نظری	عملی	جمع	
	۵	۱۵	۲۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز فردار کاسه قابلمه درب دار آبکش فلزی سبزیجات ( هویج، سیب زمینی، فلفل دلمه ای و .. ) گوشت قرمز و گوشت سفید و ..... قابلمه لعابی قاشق چوبی میکسر تخته کار کارد اجاق گاز تابه یخچال تخم مرغ شیر قارچ خیار شور سس مایونز رب گوجه فرنگی روغن زیتون سرکه سفید پنیر موزارلا (پیتزا) کره آرد عصاره				دانش : - مفهوم انواع تغلیظ کنند ها - انواع عصاره ها - سس های امولسیون - ویژگی های مواد اولیه در سس های سرد و گرم - موارد استفاده از انواع سس های سرد و گرم در غذا - انواع سس های سفید مهارت : - تهیه انواع تغلیظ کننده ها - تهیه عصاره ها - تهیه سس امولسیون ( مایونز) - تهیه سس گوجه فرنگی - تهیه سس بشامل - تهیه سس ترجیحاً سالاد سبزی ( vinegrate ) ترکیبات اسیدها و روغن ها نگرش : - دقت در اندازه گیری مواد اولیه - دقت در برنامه ریزی و تهیه لیست خرید مواد اولیه - دقت در اندازه گیری سس ها ایمنی و بهداشت : - استفاده از لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز، ماسک - مجهر بودن کارگاه به جعبه کمک های اولیه - مجهر بودن کارگاه به تصفیه هوا توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب

	زمان آموزش			عنوان : تهیه غذاهای خمیری
	جمع	عملی	نظری	
	۲۱	۱۵	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
تابه تفلون				- ویژگی مایه خمیر در خمیر پیتزا
اجاق گاز				- فرآیند عمل آمدن خمیر پیتزا
پالت				- ویژگی انواع گوشت ها و سبزیجات در تهیه پیتزا
یخچال				- ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در کرپ
همزن دستی				- ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای غذاهای خمیری
تخم مرغ				- روش های نگهداری مواد اولیه خام یا نیمه آماده برای غذاهای خمیری
شیر				مهارت :
زعفران				- تهیه یک نمونه خمیر پیتزا
گوشت چرخ کرده				- تهیه یک نمونه پیتزا مخلوط
پیاز				- تهیه کرپ
روغن مایع				- تهیه کرپ با انواع گوشت
آرد سفید گندم				- تهیه کرپ با موز و عسل و خامه
هویج				- تهیه پاستاپنه با سس آلفردو
لفل دلمه ای				- تهیه پاته گوشت گوساله
کرفس				- تهیه خمیر کیش قارچ و پیازچه
موز				- تهیه کیش قارچ و پیازچه
عسل				- تهیه خمیر پای
خامه				- تهیه پای سبزیجات و مرغ
کاسه بلور				- تهیه خمیر بنیه
همزن دستی				
قابلمه				
کفیگر				
انبر				
دستمال حوله ای				
آبکش فلزی (صافی)				
تخم مرغ				
شیر				
ماءالشعیر معمولی				
اجاق فردار				
قالب پاند کیک				
یخچال				
فرچه				
وردنه				
قابلمه				
تابه				
کاسه				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه غذاهای خمیری
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
الک آرد سفید گندم روغن مایع کره گیاهی ( مارگارین ) نمک و فلفل سیاه گوشت قرمز جگر سیب زمینی تخم مرغ پیاز دارچین زردچوبه قالب شیاردار فرچه پلاستیکی ژامبون گوشت پیازچه ادویه زیره				مهارت :
				-تهیه بنیه انواع گوشت (مرغ، میگو و ماهی و ... )
				-تهیه بنیه انواع سبزیجات (پیاز، هویج و ... )
				-تهیه پخت پاستا
				-تهیه لازانیا
				-تهیه اسپاگتی با سس بلونزه
				نگرش :
				-دقت در خرید لیست مواد اولیه
				-دقت و سعی در آماده کردن خمیر پاته ، کیش و پای
				-دقت در تهیه پاته گوشت گوساله ، کیش قارچ و پیازچه و پای مرغ و کوکتل
			ایمنی و بهداشت :	
			-کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک، دستکش)	
			-مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه	
			-مجهز بودن کارگاه به آتش نشانی	
			-مجهز بودن کارگاه به کمک های اولیه	
			توجهات زیست محیطی :	
			-دفع صحیح ضایعات و پساب	
			-	

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۸	۲۰	۸	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			تهیه سالاد و اردور ، کاناپ و کوکتل میگو و پوره
				دانش :
				-موارد مصرف انواع سالاد
				- روش نگهداری مواد اولیه و نیز سالاد تهیه شده تا مصرف
				- ویژگی پیش غذاها
				- ویژگی ابزار برای تهیه پیش غذا
				- انواع پوره و موارد مصرف آنها
				- ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در پوره
				-روش پاک کردن میگو
				مهارت :
				-تهیه سالاد سبز
				-تهیه پاستا سالاد
				-تهیه سالاد کاردینال
				-تهیه اردور و سالاد مرغ
				-تهیه سالاد کلم سفید ( کالسلو)
				-تهیه سالاد ماست و شبت
				-تهیه اردور مرغ و بادام
				-تهیه کاناپ مارگاریتا
				-تهیه کاناپ تن ماهی
				-تهیه پوره سیب زمینی
				-تهیه پوره هویچ
				-تهیه پوره اسفناج
تخته کار کارد قابلمه آبکش کاسه بشقاب کاهو خیار گوچه فرنگی کلم برگ سفید پاستا خیارشور مرغ سب زمینی نخود فرنگی هویچ فلفل دلمه ای مغز گردو برنج تخم مرغ چرخ گوشت قیف و ماسوره گیلاس پایه بلند خلال بادام کنسرو تن ماهی آلبیمو میگو زعفران کوکتل سس مایونز قاشق چوبی سیب زمینی شیر کره				

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				تهیه سالاد و اردور ، کاناپ و کوکتل میگو و پوره
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				-تهیه سالاد کارتوفل
				-تهیه سالاد بادمجان
				-پاک کردن میگو و تهیه کوکتل میگو
				نگرش :
				- دقت در انتخاب و خرید مواد اولیه غذایی
				- دقت در خرید میگو و پاک کردن و نگهداری آن
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز، ماسک
				-مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی
			-مجهز بودن کارگاه به تصفیه هوا	
			توجهات زیست محیطی :	
			- دفع صحیح ضایعات و پساب	
			-مدیریت پسماند	



	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع دسر
	جمع	عملی	نظری	
	۱۶	۱۲	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
یخچال				دانش :
اجاق گاز فردار				- مفهوم دسر و نحوه استفاده
کتری				- انواع دسر
کاسه				- روش نگهداری انواع دسر
همزن دستی				مهارت :
بشقاب				- تهیه حلوا آرد گندم
قاشق غذاخوری				- تهیه کرم ژله
لیوان				- تهیه پاناکوتا
ترازو دیجیتال				- تهیه شله زرد
قابلمه				- تهیه دسر ماست
قاشق چوبی				- تهیه کرم پنیر یخچالی
قاشق چای خوری				- تهیه کرم شکلات
قیف و ماسوره				- تهیه کرم کارامل یخچالی
قالب دسر				- تهیه پای سیب
خامه معمولی				نگرش :
همزن برقی				- دقت در برنامه ریزی و خرید لیست مواد اولیه
آرد سفید گندم				- دقت در اندازه گیری مواد اولیه جهت تهیه دسر
کره				ایمنی و بهداشت :
روغن مایع				- لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز، ماسک
پودر ژلاتین				- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک های اولیه
وانیل				- مجهز بودن کارگاه به تصفیه هوا
تخم مرغ				توجهات زیست محیطی :
پودر کاکائو				- دفع صحیح ضایعات و پساب
شیر				
ماست چکیده				
کمپوت آناناس				
قهوه ترک				

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع شکلات
	نظری	عملی	جمع	
	۴	۱۲	۱۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور اجاق گاز قابلمه بشقاب قاشق مایکروبو شکلات تیره و تلخ شکلات سفید شکلات شیر پودر شکلات نوشیدنی روغن مایع بادام آسیاب پودر شکر سفیده تخم مرغ شکر توت فرنگی پرتقال خامه لباس کار دستکش نسوز جعبه کمک های اولیه کپسول آتش نشانی				دانش - مفهوم ساختار شکلات - انواع شکلات (شکلات شیر، شکلات تلخ و تیره، شکلات سفید) - مفهوم پودر شکلات نوشیدنی - روش های آب کردن شکلات (بن ماری، در داخل مایکروبو) - روش های تهیه شکلات پرورش داده شده - روش های جایگزین برای پرورش دادن شکلات انواع شکلات مغزدار - انواع سوهان مهارت: - اندازه گیری و توزین مواد اولیه شکلات و سوهان - آب کردن شکلات - ذوب کردن شکلات تخته ای - تهیه انواع شکلات با مغز های مختلف - تهیه انواع شکلات (شکلات شیر، شکلات تلخ یا تیره، شکلات سفید) - تهیه شکلات مغزدار (مارسپان، عسلی، کاراملی، شکلاتی، فوندانت، کاناچه فیلینگ ، بلوبری شکلات، توت فرنگی، پرتقال، ترافل شکلات، شکلات فوجی، شکلات پسته و بادام شکلات با کره بادام زمینی) - تهیه انواع سوهان

	زمان آموزش			عنوان : تهیه انواع شکلات
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش :			دقت در انتخاب شکلات مرغوب و نحوه صحیح آب کردن شکلات - دقت در برنامه ریزی و خرید لیست مواد اولیه - دقت در اندازه گیری مواد اولیه جهت تهیه دسر
	ایمنی و بهداشت :			- رعایت اصول ایمنی و بهداشت - استفاده از لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز، ماسک - مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک های اولیه - مجهز بودن کارگاه به تصفیه هوا - رعایت اصول ارگونومی
	توجهات زیست محیطی :			- دفع صحیح ضایعات و پساب

	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
	۱۲	۸	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
آرد شکر تخم مرغ وانیل نشاسته ذرت بیکنگ پودر روغن مایع همزن قالب کاغذ روغنی فر لیسک قلم‌مو الک				دانش - مواد اولیه مورد نیاز کیک (آرد، شکر، تخم مرغ، روغن و مواد افزودنی) - نکات مورد اهمیت در تهیه کیک - ویژگی های انواع خمیرهای کیک - روش های تهیه انواع کیک - روش های تولید شیرینی سنتی و خانگی
				مهارت - تهیه انواع کیک - برش انواع کیک - تهیه شیرینی سنتی و خانگی (گردویی، نارگیلی، پنجره ای ونخودچی) تهیه انواع شیرینی تر (کیک اسفنجی، کیک خامه ای و رولت)
	نگرش: - رعایت اخلاق حرفه ای - صرفه جویی در مصرف مواد اولیه ، انرژی و زمان - رعایت الگوی مصرف آب			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ایمنی و بهداشت - رعایت اصول ارگونومی			
	توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب - مدیریت پسماند			

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۴	۱۸	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلاید آموزشی ویدئو پروژکتور چاقوی حکاکی چاقوی اره ای پوست کن اسکنه U و V اسکنه طرح دار قاشق نوبی توخالی کن سورن خلال چوبی سیخ چوبی مروازید گل گل برگ گل اسفنج سبد میوه شمع سیم گل سازی خیار کیوی موز پرتقال هویج کدو حلواپی کلم قرمز بلال طالبی فلفل دلمه چوب تزئینی پوشال تزئینی رومیزی یونولیت های برش خورده میز لباس کار دستکش نسوز دستکش پلاستیکی بهداشتی کپسول آتش نشانی جعبه کمک های اولیه				دانش : -انواع چیدمان میز میوه -انواع ظروف کامل استفاده از تزئین غذا -انواع مواد تزئینی مورد استفاده در میزه میوه
				مهارت : -تزئین انواع صیفی جات فصلی و میوه ها (هندوانه، خربزه، کدو، تربچه، پیازچه) -تزئین سبد میوه یا میز میوه -تزئین میز غذا -تزئین سفره غذا
				نگرش : -دقت در مراحل تهیه سبد میوه با توجه به ماندگاری میوه جات و سبزیجات
				ایمنی و بهداشت : استفاده از لباس کار تمیز و بهداشتی (روسری یا کلاه، پیش بند یا روپوش ، کفش و دستکش و ماسک) مجهر بودن کارگاه به کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه
				توجهات زیست محیطی: -دفع صحیح زباله و ضایعات -مدیریت پسماند

	زمان آموزش			عنوان : انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه و تولید انواع خوراکی
	نظری	عملی	جمع	
	۱۰	۲۰	۳۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کامپیوتر با متعلقات DVD Player تلویزیون وایت برد چک لیست ارزشیابی CD آموزشی مداد HB پاک‌کن ماژیک وایت‌برد				دانش : - مفهوم کسب و کار خانگی (مشاغل خانگی) - مراحل انجام یک پروژه - مفهوم تعهدات و قراردادهای حقوقی - نحوه نگارش طرح کسب و کار برای، تهیه انواع خوراکی - نحوه ترسیم نمودار پلان کسب و کار
				مهارت : - انجام تعهدات و قراردادهای حقوقی - تهیه یک پلان ویژه کسب و کار - تهیه و تولید انواع خوراکی (بستنی، غذای بیرون بر، ترشیجات، نوشیدنی)
				نگرش : - رعایت قوانین موضوعه در کسب و کار - کار گروهی، اخلاق حرفه‌ای، اصول و فنون مذاکره - انجام کردار و دیدگاه مناسب در رابطه با کار - رعایت استانداردهای حرفه‌ای، دقت، سرعت، درستی انجام کار - خلاقیت، کارآفرینی - درآمدزایی با استفاده از دانش کسب شده
				ایمنی و بهداشت : - رعایت ارگونومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی : - مدیریت پسماند

- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کامپیوتر	با تمام متعلقات	۱ عدد	
۲	ویدئو پروژکتور	استاندارد	۱ عدد	
۳	پرده نمایش	استاندارد	۱ عدد	
۴	کپسول آتش نشانی	پودری ۶ کیلویی	۱ عدد	
۵	دستگاه تهویه	استاندارد	۱ عدد	
۶	اجاق گاز فردار	استاندارد	۳ عدد	
۷	میکسر و خردکن	استاندارد	۲ عدد	
۸	یخچال	استاندارد	۱ عدد	
۹	لپ تاپ	استاندارد	۱ عدد	
۱۰	سماور	استاندارد	۱ عدد	
۱۱	چراغ	اضطراری	۱ عدد	
۱۲	هاون	دستی و برقی	۱ عدد	
۱۳	وسایل حرارتی	گازسوز و برقی	۱ عدد	
۱۴	اسلاید آموزشی	استاندارد	۱ عدد	
۱۵	بخار پز	استاندارد	۱ عدد	
۱۶	پلوپز	برقی	۱ عدد	
۱۷	دستگاه آب میوه گیر	برقی	۱ عدد	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	سبزیجات	( هویج، سیب زمینی، فلفل دلمه ای و .. )	از هر کدام ۱ کیلو	
۲	گوشت قرمز و گوشت سفید	موجود در بازار	از هر کدام ۱ کیلو	
۳	تخم مرغ	موجود در بازار	۱ شانه	
۴	شیر	موجود در بازار	۱ لیتر	
۵	قارچ	موجود در بازار	۱ کیلو	
۶	خیار شور	موجود در بازار	۱ کیلو	
۷	سس مایونز	موجود در بازار	۱ شیشه	
۸	رب گوجه فرنگی	موجود در بازار	۱ کیلو	
۹	روغن زیتون	موجود در بازار	۱ لیتری	
۱۰	سرکه سفید	موجود در بازار	۱ لیتر	
۱۱	پنیر موزارلا (پیتزا)	موجود در بازار	۱ بسته	
۱۲	کره	موجود در بازار	۱ عدد	
۱۳	آرد	موجود در بازار	۱ کیلو	
۱۴	عصاره	موجود در بازار	۱ کیلو	
۱۵	خیار	موجود در بازار	۱ کیلو	
۱۶	کیوی	موجود در بازار	۱ کیلو	
۱۷	موز	موجود در بازار	۱ کیلو	
۱۸	پرتقال	موجود در بازار	۱ کیلو	
۱۹	هویج	موجود در بازار	۱ کیلو	
۲۰	کدو حلوایی	موجود در بازار	۱ کیلو	
۲۱	کلم قرمز	موجود در بازار	۱ کیلو	
۲۲	طالبی	موجود در بازار	۱ کیلو	
۲۳	فلفل دلمه	موجود در بازار	۱ کیلو	
۲۴	بلال	موجود در بازار	چند عدد	
۲۵	قهوه	موجود در بازار	۱ بسته	
۲۶	چای	موجود در بازار	۱ بسته	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.



ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	قوری	کوچک و بزرگ	۳ عدد	
۲	کتری	کوچک و بزرگ	۳ عدد	
۳	قهوه جوش	استاندارد	۲ عدد	
۴	جام	استاندارد	۵ عدد	
۵	لیوان و فنجان	استاندارد	۱۵ عدد	
۶	قهوه خوری	استاندارد	۱۵ عدد	
۷	قابلمه و ماهیتابه نسوز	استاندارد	۵ عدد	
۸	سینی	کوچک و بزرگ	۵ عدد	
۹	لوازم التحریر	استاندارد	به تعداد مورد نیاز	
۱۰	تخته وایت برد	استاندارد	۲ عدد	
۱۱	دماسنج	استاندارد	۲ عدد	
۱۲	رطوبت سنج	استاندارد	۲ عدد	
۱۳	جعبه کمک های اولیه	سری کامل	۱ عدد	
۱۴	صندلی مربی	استاندارد	۱ عدد	
۱۵	میز مربی	استاندارد	۱ عدد	
۱۶	میز مدیر	استاندارد	۱ عدد	
۱۷	اسلاید آموزشی	استاندارد	به تعداد مورد نیاز	
۱۸	ماژیک وایت برد	در رنگ های مختلف	به تعداد مورد نیاز	
۱۹	دفتر یادداشت	معمولی	به تعداد مورد نیاز	
۲۰	مداد و خودکار	معمولی	به تعداد مورد نیاز	
۲۱	کاسه	در جنس مختلف (مسی، استیل و چینی)	از هر کدام ۳ عدد	
۲۲	سینی	استیل	۵ عدد	
۲۳	قاشق	غذاخوری، چایخوری، شربت خوری	۱۵ عدد	
۲۴	پیمانه	اندازه گیری	۵ عدد	
۲۵	بشقاب	پذیرایی، خورشت خوری، برنج خوری	۱۵ عدد	
۲۶	شکرپاش	معمولی	۳ عدد	
۲۷	نمک پاش	معمولی	۳ عدد	
۲۸	لفل پاش	معمولی	۳ عدد	

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۹	جای سماق	معمولی	۳ عدد	
۳۰	کارد	مخصوص برش کیک واسنک و پیتزا	۳ عدد	
۳۱	پایه شمع و گل	معمولی	۳ عدد	
۳۲	گل	مصنوعی و طبیعی	۳ عدد	
۳۳	نایلکس	معمولی	به تعداد مورد نیاز	
۳۴	کاغذ (فویل)	آلومینیوم	به تعداد مورد نیاز	
۳۵	کاغذ	تزیینی	به تعداد مورد نیاز	
۳۶	کاغذ	روغنی	به تعداد مورد نیاز	
۳۷	سلفون	معمولی	به تعداد مورد نیاز	
۳۸	پلاستیک	معمولی	به تعداد مورد نیاز	
۳۹	دستمال	تنظیف	۳ عدد	
۴۰	کاسه	در سایزهای مختلف	۱۵ عدد	
۴۱	قابلمه درب دار	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۴۲	آبکش	فلزی	۵ عدد	
۴۳	قابلمه لعابی	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۴۴	قاشق	چوبی	۱۵ عدد	
۴۵	تخته کار	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۴۶	کارد	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۴۷	تابه	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۴۸	چاقو	حکاکی	۵ عدد	
۴۹	چاقو	اره ای	۵ عدد	
۵۰	پوست کن	مخصوص کار	۵ عدد	
۵۱	اسکنه	V و U	۵ عدد	
۵۲	اسکنه	طرح دار	۵ عدد	
۵۳	قاشق	توبی	۵ عدد	
۵۴	سبد میوه	در سایزهای مختلف	۵ عدد	
۵۵	شمع	معمولی	۵ عدد	
۵۶	سیم گل سازی	مخصوص کار	به تعداد مورد نیاز	

توجه: ابزار به اِزاء هر سه نفر محاسبه شود.

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۵۷	چوب	تزئینی	۵ عدد	
۵۸	پوشال	تزئینی	۵ عدد	
۵۹	رومیزی	در اندازه های استاندارد	۵ عدد	
۶۰	یونولیت های برش خورده	استاندارد	۵ عدد	
۶۱	میز	استاندارد	۵ عدد	
۶۲	لباس کار	سفید	به تعداد مورد نیاز	
۶۳	دستکش	نسوز	به تعداد مورد نیاز	
۶۴	دستکش پلاستیکی بهداشتی	استاندارد	به تعداد مورد نیاز	
۶۵	اسفنج	معمولی	۵ عدد	
۶۶	برگ گل	در اندازه های مختلف	به تعداد مورد نیاز	
۶۷	گل	مخصوص کار	به تعداد مورد نیاز	
۶۸	مروارید	مخصوص کار	به تعداد مورد نیاز	
۶۹	سیخ	چوبی	۱۵ عدد	
۷۰	خلال	چوبی	۱۵ عدد	
۷۱	سوزن	معمولی	۵ عدد	
۷۲	توخال کن	موجود در بازار	۵ عدد	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.