جمهوری اسلامی ایران
وزارت کار و امور اجتماعی

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

استاندارد مهارت و آموزشی

آشپزی با مایکرو ویو

گروه برنامه ریزی درسی صنایع غذایی

تاریخ شروع اعتبار: ۱۳۸۸/۱/۱

کد شغل: ۳۱/۹۴/۱/۱-۵

دفتر پژوهش و برنامه ریزي درسي: تهران- خیابـان آزادی- نبش چهارراه خوش- سازمان آموزش فنـی و حرفـه‌ای کشور- دفتر پژوهش و برنامه ریزی درسی
تلفن: ۶۶۴۲۷۶۹۴ و ۶۶۹۴۴۱۱۹ و۶۶۹۴۴۱۲۰
فاکس: ۶۶۹۴۴۱۱۷
EMAIL: DEVELOP@IRANTVTO.COM

از کلیه صاحب نظران تقاضا دارد پیشنهادات و نظرات خود را درباره این سند آموزشی به نشانی‌های مذکور اعلام نمایند.

معاونت پژوهش و توسعه: تهران-خیابان آزادی- نبش چهارراه خوش- سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور- معاونت پژوهش و توسعه

تلفن:۶۶۹۴۱۵۱۶ فاکس: ۶۶۹۴۱۲۷۲
EMAIL: INFO@IRANTVTO.COM

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

نام شغل : آشپزی با مایکرو ویو

خلاصه برنامه درسی

تعریف مفاهیم سطوح یادگیری

آشنایی: به مفهوم داشتن اطلاعات مقدماتی/**شناسایی:** به مفهوم داشتن اطلاعات کامل/ **اصول :** به مفهوم مبانی مطالب نظری/ **توانایی:** به مفهوم قدرت انجام کار

مشخصات عمومی شغل(براساس فرم صفر)

آشپزی با مایکروویو کسی است که دستگاه مایکروویو و قابلیتهای آن را کامل بشناسد و بتواند انواع غذاها و دسرها و کیک ها را با آن بپزد. ضمناً از مسائل ایمنی مربوط به آن با خبر باشد.

ویژگی های کارآموز (براساس فرم ۱۱)

میزان تحصیلات : پایان دوره راهنمایی

توانایی جسمی: متناسب با حرفه مربوطه

مهارت های پیش نیاز این استاندارد: سلامت کامل

مدت دوره کارآموزی(براساس فرم ٦ و ۱۳)

کل مدت زمان دوره کارآموزی	:	۴۰	**ساعت**
۱ـ زمان آموزش نظری	:	۱۰	**ساعت**
۲ـ زمان آموزش عملی	:	۳۰	**ساعت**
۳ـ زمان کارورزی	:	–	**ساعت**
٤ـ زمان پروژه	:	–	**ساعت**

روش ارزیابی مهارت کارآموز(براساس فرم ۷)

۱- امتیاز کتبی:

۲- ارزشیابی مشاهده ای :

۳- ارزشیابی عملی:

مشخصات مربی (براساس فرم۱۲)

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

نام شغل: آشپزی با مایکرو ویو

فهرست توانایی های شغل

ردیف	کد	عنوان توانایی
۱		توانایی راه اندازی و شناسایی کاربردهای دستگاه مایکروویو
۲		توانایی پخت با دستگاه مایکروویو
۳		توانایی تشخیص ابزار و تجهیزات پخت با مایکروویو و نگهداری
۴		توانایی طبخ انواع غذا با مایکروویو
۵		توانایی طبخ انواع کیک و شیرینی با مایکروویو
۶		توانایی طبخ انواع دسر با مایکروویو
۷		توانایی تعیین مراحل و زمان انجام کار
۸		توانایی رعایت نکات حفاظت و ایمنی و بهداشت کار
۹		توانایی تشخیص درستی انجام کار
۱۰		توانایی بکارگیری رفتار حرفه ای
۱۱		توانایی بکارگیری فنون اقتصاد و بهره وری
۱۲		توانایی بهره گیری از اصول ارگونومی و حفظ تندرستی

نام شغل: آشپزی با مایکرو ویو

اهداف و ریزبرنامه درسی

شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	**توانایی راه اندازی و شناسایی کاربردهای دستگاه مایکروویو**	**۱**	**۱**	**۲**
۱-۱	آشنایی با انواع مایکروویو (قابلیت ها – ساختمان)			
۱-۲	آشنایی با تجهیزات جانبی مایکروویو			
۱-۳	آشنایی با مشخصات فنی انواع مایکروویو			
۱-۴	شناسایی اصول کار با دستگاه مایکروویو			
۱-۵	شناسایی اصول کاربرد قابلیتهای مختلف مایکروویو			
۱-۶	آشنایی با مزایای مایکروویو در بین دستگاههای پخت			
۱-۷	آشنایی با فاکتورهای موثر در پخت با مایکروویو			
۱-۸	آشنایی با موارد کاربرد مایکروویو در صنعت و کاربرد خانگی			
۱-۸-۱	– انواع پخت			
۱-۸-۲	– یخ زدایی			
۲	**توانایی پخت با دستگاه مایکروویو**	**۱ساعت و ۱۵ دقیقه**	**۲۵دقیقه**	**۱ساعت و ٤٠ دقیقه**
۲-۱	آشنایی با انواع پخت			
۲-۲	آشنایی با درجات مختلف پخت			
۲-۳	شناسایی اصول انتخاب دمای پخت با توجه به نوع، حجم و ... غذا			
۲-۴	شناسایی اصول کاربرد قفل ایمنی			
۲-۵	شناسایی تفاوت کیفیت پخت با روش اجاق گاز و مایکروویو			

نام شغل: آشپزی با مایکرو ویو

اهداف و ریزبرنامه درسی

شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۳	**توانایی تشخیص ابزار و تجهیزات پخت با مایکروویو و نگهداری دستگاه**	۱ساعت و ۱۵ دقیقه	۳۰دقیقه	۱ساعت و ٤٥ دقیقه
۳-۱	شناسایی تجیهزات و ظروف مناسب برای دستگاه مایکروویو			
۳-۲	شناسایی اصول تمییز کردن و نگهداری دستگاه مایکروویو			
۳-۳	شناسایی محدودیتهای دستگاه مایکروویو			
٤	**توانایی طبخ انواع غذا با مایکروویو**	۳/۵	۱۷	۲۰/۵
۴-۱	شناسایی اصول پخت غذا با مایکروویو			
۴-۱-۱	– اصول تهیه گارلیک برد			
۴-۱-۲	– اصول تهیه انواع اسنک			
۴-۱-۳	– اصول تهیه انواع ساندویچ			
۴-۱-۴	– اصول تهیه برگر گوشت و پیاز و سبزیجات معطر			
۴-۱-۵	– اصول تهیه انواع اردور			
۴-۱-۶	– اصول تهیه انواع سوپ			
۴-۱-۷	– اصول تهیه سس سفید			
۴-۱-۸	– اصول تهیه چلوی ساده			
۴-۱-۹	– اصول تهیه ته چین مرغ			
۴-۱-۱۰	– اصول تهیه انواع کباب			
۴-۱-۱۱	– اصول تهیه خوراک مرغ با سبزیجات			
۴-۱-۱۲	– اصول تهیه خوراک مرغ و کاری (هندی)			
۴-۱-۱۳	– اصول تهیه گراتینه مرغ و ...			

نام شغل: آشپزی با مایکرو ویو

اهداف و ریزبرنامه درسی

شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۴-۱-۱۴	– اصول تهیه کوفته			
۴-۱-۱۵	– اصول تهیه خوراک مرغ			
۴-۱-۱۶	– اصول تهیه چامین مرغ			
۴-۱-۱۷	– اصول تهیه خورش فسنجان			
۴-۱-۱۸	– اصول تهیه دلمه			
۴-۱-۱۹	– اصول تهیه پاستا			
۴-۱-۲۰	– اصول تهیه پودینگ گوشت			
۴-۱-۲۱	– اصول تهیه خوراک جگر			
۴-۱-۲۲	– اصول تهیه لازانیا			
۴-۱-۲۳	– اصول تهیه ماهی قزل آلا با انواع سس			
۴-۲	شناسایی گرم کردن ظروف سرو			
۴-۳	شناسایی با نرم نمودن نانهای بسته ای			
۴-۴	شناسایی روش خشک کردن نان تازه			
۴-۵	شناسایی صاف و شفاف نمودن کره			
۴-۶	شناسایی برشته نمودن غلات صبحانه			
۴-۷	شناسایی برشته کردن دانه های روغنی (کنجد، بادام زمینی و ...)			
۴-۸	شناسایی خیساندن نخود، عدس و لوبیا قرمز			
۵	**توانایی طبخ انواع کیک و شیرینی با مایکروویو**	–	**٦/٥**	**٦/٥**
۵-۱	شناسایی اصول شیرینی وانیلی با مایکروویو			
۵-۲	شناسایی اصول جدا نمودن پوست فندق با مایکروویو			

نام شغل: آشپزی با مایکرو ویو

اهداف و ریزبرنامه درسی

شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۵-۳	شناسایی اصول تهیه انواع کیک با مایکروویو (۴ نوع)	-	٤	۴
۵-۴	شناسایی اصول تست نمودن پوست نارگیل			
۵-۵	شناسایی اصول تهیه نان عصرانه			
٦	**توانایی طبخ انواع دسر با مایکروویو**	۱	۱ساعت و ۱۵ دقیقه	۲ساعت و ۱۵ دقیقه
۶-۱	آشنایی با نکات مهم طبخ دسر با مایکروویو			
۶-۲	شناسایی اصول تهیه انواع دسر و سس با مایکروویو			
۶-۲-۱	- اصول تهیه انواع سس برای دسر			
۶-۲-۲	- اصول تهیه فرنی			
۶-۲-۳	- اصول تهیه شله زرد			
۶-۲-۴	- اصول تهیه کرم کارامل			
۶-۲-۵	- اصول تهیه حلوا			
۷	**توانایی رعایت نکات حفاظت و ایمنی و بهداشت کار**	۱۰دقیقه	۳۰دقیقه	٤۰دقیقه
۷-۱	آشنایی با نکات حفاظت فردی			
۷-۲	آشنایی با اصول انجام کمکهای اولیه			
۷-۳	شناسایی اصول رعایت موازین ایمنی و بهداشتی ضمن کار			

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

نام شغل : آشپزی با مایکرو ویو

لیست تجهیزات رشته

ردیف	تجهیزات (واحد)	مشخصات فنی	تعداد کاربر استاندارد(نفر)	عمر مفید و استاندارد	ملاحظات
۱	دستگاه مایکروویو با کلیه امکانات پخت	مجهز به کلیه امکانات پخت	۵		
۲	دستگاه خرد کن		۱۵		
۳	دستگاه مخلوط کن		۱۵		
۴	یخچال	حداقل۲۳ فوت	۱۵		
۵	سینک ظرفشویی	دوقلو	۱۵		
۶	آسیاب		۱۵		
۷	تهویه	متناسب با مساحت آشپزخانه و مکان اجاق گاز	۱۵		
۸	چرخ گوشت		۱۵		
۹	ترازو		۵		

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

نام شغل : آشپزی با مایکرو ویو

لیست مواد مصرفی :

ردیف	مواد مصرفی	مشخصات	تعداد کاربر استاندارد(نفر) عمر مفید و استاندارد	ملاحظات
۱	مواد شوینده مناسب برای ابزار و محیط			
۲	مواد غذایی مناسب طبق دستورالعملهای کاربردی		متناسب با نوع غذا متفاوت است	

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

نام شغل : آشپزی با مایکرو ویو

لیست ابزار رشته

ردیف	ابزار (واحد)	مشخصات فنی	تعداد کاربر استاندارد(نفر)	عمر مفید و استاندارد	ملاحظات
۱	انواع کارد	استیل	۱		
۲	انواع ظروف	مخصوص مایکرو	۱		
۳	چاقو تیزکن	دستی	۱		
۴	ابزار شوینده		۱۵		
۵	انواع پیمانه و قاشق اندازه‌گیری		۷		
۶	دستورالعمل دقیق پخت		۱۵		
۷	انواع قالب		۱		
۸	قاشق برای همزدن		۱		
۹	ظروف درب دار برای نگهداری	حدالامکان استیل باشد	۱		
۱۰	کفگیر	استیل	۷		