

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت

دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

استاندارد آموزش شغل

سراشپز خوابگاه‌های ورزشی

گروه شغلی

خدمات تغذیه‌ای

کد ملی آموزش شغل

۳	۴	۳	۴	۳	۰	۶	۷	۰	۰	۱	۰	۰	۰	۱
ISCO-۰۸				سطح مهار ت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی			نسخه

۱/۱/۱۳۹۴

تاریخ تدوین استاندارد : ۹۰/۱/۱۵



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی
کد ملی شناسایی شغل : ۲۲۴۱/۱/۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته صنایع غذایی :

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد شغل و آموزش:
- اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان آذربایجان شرقی
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-
-

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران - خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور ، شماره ۲۵۹

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷ تلفن ۹ - ۶۶۵۶۹۹۰۰

آدرس الکترونیکی : Barnamehdarci@yahoo.com



تهیه کنندگان استاندارد شغل

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	فرانک رحیم زاده	کارشناسی ارشد	مهندسی صنایع غذایی	کارشناس مسئول شرکت پیسی - کارشناس	۶ سال	تلفن ثابت : ۰۳۰۷۴۰۲ تلفن همراه : ۰۹۳۶۶۴۴۹۸۷۱ ایمیل : f.rahimzade@gmail.com آدرس : کارخانه پیسی
۲	روشنک رحیم زاده	کارشناسی ارشد	مهندسی صنایع غذایی	کارشناس اداره استاندارد	۶ سال	تلفن ثابت : ۰۳۰۷۴۰۲ تلفن همراه : ۰۹۳۶۶۴۴۹۸۷۱ ایمیل : r.rahimzade@gmail.com آدرس : اداره استاندارد
۳	علی قاسمی	دکترا	صنایع غذایی	حق التدریس دانشگاه آزاد اسلامی تبریز	۵ سال	تلفن ثابت : ۰۴۱۱۶۳۷۳۳۳۹ تلفن همراه : ایمیل : a.q@gmail.com آدرس : دانشگاه آزاد اسلامی تبریز
۴	زهرا معصومی	کارشناسی	تغذیه	کارشناس آزمایشگاه	۳ سال	تلفن ثابت : -- تلفن همراه : ۰۹۳۸۳۶۹۲۲۶۵ ایمیل : masumi.zahra@gmail.com آدرس : دانشگاه آزاد



تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود .

استاندارد آموزش :

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

شرح شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، 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 شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی :

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد 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 یا با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد.)

ارزشیابی :

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

صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی :

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

دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی . که می تواند 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 مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

ایمنی :

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

توجهات زیست محیطی :

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



نام شغل:
سرآشپز خوابگاه های ورزشی
شرح شغل ^۱ :
سرآشپز خوابگاه های ورزشی در حوزه صنایع غذایی بوده و شایستگی هایی از قبیل آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران در دوره تمرینات ، قبل از مسابقه، بعد از مسابقه، آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران جهت بازسازی بدن بعد از مسابقه را داشته و با افراد شاغل در زمینه تغذیه و صنایع غذایی و سرآشپزان خوابگاه های ورزشی در ارتباط است.
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : فوق دیپلم تغذیه وضعیت جسمی و ذهنی: سلامت کامل جسمانی و روانی گواهی نامه های پیش نیاز این استاندارد : ندارد
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش : ۱۰۰ ساعت - زمان آموزش نظری : ۲۰ ساعت - زمان آموزش عملی : ۸۰ ساعت - زمان کارورزی : ساعت - زمان پروژه : ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- کتبی : ۶۵٪ - عملی : ۴۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :
کارشناسی تغذیه با حداقل ۳ سال سابقه آموزش و فعالیت در زمینه مربوطه



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

تهیه کننده جیره و رژیم غذایی تنظیم شده توسط مربی بدن سازی و دکتر تغذیه باشگاه ورزشی

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

Chef of sporty dormitory

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

ندارد.

*** 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 شغل^۱

- شایستگی‌ها^۲

ردیف	عناوین
۱	آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران در دوره تمرینات توسط سرآشپز
۲	آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران در دوره مسابقات ورزشی توسط سرآشپز
۳	آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران پیش از مسابقه ویژه بعضی ورزشها توسط سرآشپز
۴	آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران جهت بازسازی بدن بعد از مسابقه
۵	آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران در موارد بیماری و مصدومیت
۶	آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران با مواد نیروزا
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	

1. Occupational / Competency Standard
2. Competency / task



	زمان آموزش			عنوان: آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران در دوره تمرینات توسط سرآشپز
	جمع	عملی	نظری	
	۱۷	۱۲	۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلایدهای نمایشی دیتا پروژکتور شیر چای قهوه نان کره کلوچه مربا عسل قند میوه تخم مرغ لیمو ترش روغن سبزی گوشت ماهی سیب زمینی ماکارونی برنج پنیر ماست کمپوت شیرینی غلات بیسکویت آب میوه				<p>دانش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اهمیت رژیم غذایی در دوران تمرینات - مکانیسم کاهش وزن در دوران تمرینات - نسبت مواد مغذی انرژی زا در رژیم غذایی دوران تمرینات - مواد غذایی جایگزین در وعده های غذایی - مفهوم ناشتایی - نکات بهداشتی تغذیه ای <p>مهارت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی وعده غذایی صبحانه در دوره تمرینات ورزشکار توسط سرآشپز - آماده سازی وعده غذایی ناهار در دوره تمرینات ورزشکار توسط سرآشپز - آماده سازی وعده غذایی عصرانه در دوره تمرینات ورزشکار توسط سرآشپز - آماده سازی وعده غذایی شام در دوره تمرینات ورزشکار توسط سرآشپز <p>نگرش:</p> <ul style="list-style-type: none"> - بهینه سازی تغذیه و فیزیک بدنی ورزشکاران توسط آماده سازی مواد غذایی تنظیم شده <p>ایمنی و بهداشت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - رعایت نکات بهداشتی هنگام تنظیم جیره و آماده سازی مواد غذایی <p>توجهات زیست محیطی:</p> <ul style="list-style-type: none"> - دفع صحیح ضایعات حاصل از پخت غذا



	زمان آموزش			عنوان: آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران در دوره مسابقات ورزشی توسط سرآشپز
	نظری	عملی	جمع	
	۳:۳۰	۸	۱۱:۳۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلایدهای نمایشی دیتا پروژکتور غلات شیر شکر ماکارونی برنج سیب زمینی کلوچه نان عسل مربا کره گوشت تخم مرغ نمک لیموترش روغن میوه قهوه چای سبز آب آب میوه آب گازدار آب معدنی میوه خشک بیسکویت قرص گلوکز				<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - خصوصیات رژیم غذایی شب پیش از مسابقه - زمان و روش مصرف مایعات قبل از مسابقه - اصول تئوری رژیم غذایی قبل از مسابقه - قانون سه ساعت - قانون هشت ساعت <p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - آماده سازی وعده غذایی به هنگام شروع مسابقه در صبح (ساعت یازده) - آماده سازی وعده غذایی به هنگام شروع مسابقه در بعد از ظهر (ساعت سه) - آماده سازی وعده غذایی به هنگام شروع مسابقه در صبح و بعد از ظهر - آماده سازی وعده غذایی به هنگام شروع مسابقه در شب (ساعت نه) <p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - بهینه سازی تغذیه و فیزیک بدنی ورزشکاران توسط آماده سازی مواد غذایی تنظیم شده <p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> - رعایت نکات بهداشتی هنگام تنظیم جیره و آماده سازی مواد غذایی <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دفع صحیح ضایعات حاصل از پخت غذا



	زمان آموزش			عنوان: آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران پیش از مسابقه ویژه بعضی ورزشها توسط سرآشپز
	نظری	عملی	جمع	
	۵	۵	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلایدهای نمایشی دیتا پروژکتور میوه خشک مربای میوه گز نوقا معجون بادام بیسکویت قرص گلوکز شیر آرد غلات آب شیرینی گلوکز دکستروز نمک فسفات تری کلسیک گلوکونات پتاسیم				دانش :
			۳۰دقیقه	- مواد غذایی رایج در بین ورزشکارها در روز مسابقه
			۱	- ویژگی های تغذیه ای در ورزش های تیمی
			۱	- ویژگی های تغذیه ای در ورزش دوچرخه سواری
			۱	- ویژگی های تغذیه ای در ورزش کوهنوردی
			۳۰دقیقه	- ویژگی های تغذیه ای در ورزش اسکی
			۳۰دقیقه	- ویژگی های تغذیه ای در ورزش شنا
			۳۰دقیقه	- ویژگی های تغذیه ای در اتومبیل رانی
				مهارت :
			۱	- آماده سازی آشامیدنی در نیمه وقت مسابقه
		۴	- آماده سازی رژیم غذایی مخصوص نوع ورزش و زمان برگزاری	
	نگرش :			
	- بهینه سازی تغذیه و فیزیک بدنی ورزشکاران توسط آماده سازی مواد غذایی تنظیم شده			
	ایمنی و بهداشت :			
	- رعایت نکات بهداشتی هنگام تنظیم جیره و آماده سازی مواد غذایی			
	توجهات زیست محیطی :			
	- دفع صحیح ضایعات حاصل از پخت غذا			



	زمان آموزش			عنوان:
	نظری	عملی	جمع	
	۲:۳۰	۳۰	۳۲:۳۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران جهت بازسازی بدن بعد از مسابقه
اسلایدهای نمایشی دیتا پروژکتور آب گازدار نمک طعام گلوکونات پتاسیم بی کربنات سدیم شیر برنج ماکارونی سیب زمینی کره پنیر سالاد روغن لیموترش تخم مرغ نان میوه خام میوه خشک ماء الشعیر چای قهوه کلوچه مربا آب میوه سبزی خام شکر گوشت ماهی آش سبزیجات آش رشته زامبون کمپوت شیرینی غلات کاهو هویج گوجه فرنگی نان برنجی گوشت بوقلمون				دانش :
			۳۰ دقیقه	- مفهوم بازسازی بدن
			۱	- ویژگی های رژیم غذایی بعد از مسابقه
			۱	- مکانیسم ترمیم بدن بعد از مسابقه
				مهارت :
		۳		- آماده سازی نوشیدنی مخصوص بعد از مسابقه
		۳		- آماده سازی غذای شام بعد از مسابقه توسط سرآشپز
		۳		- آماده سازی وعده غذایی صبحانه در روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی ناهار در روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی عصرانه در روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی شام در روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی صبحانه دو روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی ناهار دو روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی عصرانه دو روز پس از مسابقه
		۳		- آماده سازی وعده غذایی شام دو روز پس از مسابقه
	نگرش :			
	- بهینه سازی تغذیه و فیزیک بدنی ورزشکاران توسط آماده سازی مواد غذایی تنظیم شده			
	ایمنی و بهداشت :			
	- رعایت نکات بهداشتی هنگام تنظیم جیره و آماده سازی مواد غذایی			
	توجهات زیست محیطی :			
	- دفع صحیح ضایعات حاصل از پخت غذا			



	زمان آموزش			عنوان: آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران درموارد بیماری و مصدومیت
	نظری	عملی	جمع	
	۲:۳۰	۲۳	۲۵:۳۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلایدهای نمایشی دیتا پروژکتور غلات کلوچه نان کره ژله میوه آب میوه چای ماست شیر سبزی روغن لیموترش گوشت ماهی پنیر کمپوت بیسکویت آش اسفناج تخم مرغ سیب زمینی چای قهوه شکر مربا ماکارونی برنج آلبیمو				دانش : - انواع اختلالات گوارشی و دلایل ایجاد آنها در ورزشکار - توصیه های غذایی در اختلالات گوارشی - مواد غذایی مجاز و غیر مجاز در اختلالات گوارشی - انواع اختلالات استخوانی، عضلانی، تاندونی و دلایل ایجاد آنها در ورزشکار
				مهارت : - تنظیم و آماده سازی وعده غذایی صبحانه به هنگام اختلالات مری و معده ورزشکار - تنظیم و آماده سازی وعده غذایی نهار به هنگام اختلالات مری و معده ورزشکار - تنظیم و آماده سازی وعده غذایی عصرانه به هنگام اختلالات مری و معده ورزشکار - تنظیم و آماده سازی وعده غذایی شام به هنگام اختلالات مری و معده ورزشکار - تنظیم و آماده سازی رژیم ترمیم صبحانه به هنگام اختلالات کبدی و ضمائم دستگاه گوارشی ورزشکار - تنظیم و آماده سازی رژیم ترمیم نهار به هنگام اختلالات کبدی و ضمائم دستگاه گوارشی ورزشکار - تنظیم و آماده سازی رژیم ترمیم عصرانه به هنگام اختلالات کبدی و ضمائم دستگاه گوارشی ورزشکار



	زمان آموزش			عنوان: آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران درموارد بیماری و مصدومیت
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			
		۲		- تنظیم و آماده سازی رژیم ترمیم شام به هنگام اختلالات کبدی و ضمائم دستگاه گوارشی ورزشکار
		۲		- تنظیم و آماده سازی رژیم بازسازی صبحانه به هنگام اختلالات روده ای ورزشکار
		۲		- تنظیم و آماده سازی رژیم بازسازی نهار به هنگام اختلالات روده ای ورزشکار
		۱		- تنظیم و آماده سازی رژیم بازسازی عصرانه به هنگام اختلالات روده ای ورزشکار
		۱		- تنظیم و آماده سازی رژیم بازسازی شام به هنگام اختلالات روده ای ورزشکار
		۱		- تنظیم و آماده سازی رژیم غذایی به هنگام اختلالات استخوانی، عضلانی و تاندونی ورزشکار مصدوم
	نگرش : - بهینه سازی تغذیه و فیزیک بدنی ورزشکاران توسط آماده سازی مواد غذایی تنظیم شده			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت نکات بهداشتی هنگام تنظیم جیره و آماده سازی مواد غذایی			
	توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات حاصل از پخت غذا			



	زمان آموزش			عنوان: آماده سازی رژیم غذایی ورزشکاران با مواد نیروزا
	جمع	عملی	نظری	
	۴:۳۰	۳	۱:۳۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی و بهداشت توجهات زیست محیطی مرتبط			
اسلایدهای نمایشی دیتا پروژکتور گوشت گاو گوشت گوسفند گوشت بره جگر خرگوش امعا و احشا گوسفند قهوه چای کاکائو نوشابه کولادار گوشت ماهی شیر ژانسینگ			۳۰ دقیقه ۳۰ دقیقه ۳۰ دقیقه	دانش : - انواع مواد غذایی حاوی ال-کارنیتین - انواع مواد غذایی کافئین - مهمترین منابع غذایی کراتین مهارت : - آماده سازی رژیم غذایی حاوی ترکیبات و مواد نیروزا برای ورزشکاران توسط سر آشپز - اضافه کردن و داخل کردن مواد نیروزا به وعده های غذایی ورزشکاران نگرش : - بهینه سازی تغذیه و فیزیک بدنی ورزشکاران توسط آماده سازی مواد غذایی تنظیم شده ایمنی و بهداشت : - رعایت نکات بهداشتی هنگام تنظیم جیره و آماده سازی مواد غذایی توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات حاصل از پخت غذا



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کپسول آتش نشانی		۱ عدد	
۲	جعبه کمک های اولیه		۱ عدد	

توجه :

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



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	قرص گلوکز		۵۰ عدد	
۲	شیر		۵۰ لیتر	
۳	چای		۱۰ بسته	
۴	قهوه		۱۰ بسته	
۵	نان		۱۰۰ عدد	
۶	کره		۱۰ کیلوگرم	
۷	کلوچه		۱۰۰ عدد	
۸	مربا		۵۰ شیشه	
۹	عسل		۵۰ شیشه	
۱۰	قند		۱۰ کیلوگرم	
۱۱	میوه		۵۰ کیلوگرم	
۱۲	تخم مرغ		۱۰۰ عدد	
۱۳	لیمو ترش		۱۰ کیلوگرم	
۱۴	روغن		۱۰ شیشه	
۱۵	سبزی		۵۰ کیلوگرم	
۱۶	گوشت		۵۰ کیلوگرم	
۱۷	ماهی		۲۰ کیلوگرم	
۱۸	ژانسینگ		۵۰ قرص	
۱۹	ماکارونی		۱۰۰ بسته	
۲۰	برنج		۶۰ کیلوگرم	
۲۱	پنیر		۱۰ کیلوگرم	
۲۲	ماست		۱۰ سطل	
۲۳	کمپوت		۵۰ قوطی	
۲۴	شیرینی		۱۰ کیلوگرم	



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۵	غلات		۴۰ کیلوگرم	
۲۶	آبلیمو	تازه	۱۰ شیشه	
۲۷	آب میوه	تازه	۱۰۰ پاکت	
۲۸	کاکائو		۱۰ بسته	
۲۹	نوشابه کولادار		۱۰۰ عدد	
۳۰	شکر		۲۰ کیلوگرم	
۳۱	ماءالشعیر		۵۰ عدد	
۳۲	سیب زمینی		۵۰ کیلوگرم	
۳۳	گوشت گوسفند		۵۰ کیلوگرم	
۳۴	گوشت بره		۵۰ کیلوگرم	
۳۵	جگر خرگوش		۱۰ کیلوگرم	
۳۶	امعا و احشا گوسفند	تازه	۱۰ کیلوگرم	
۳۷	نمک		۲ کیلوگرم	
۳۸	کاهو		۱۰ کیلوگرم	
۳۹	هویج		۱۰ کیلوگرم	
۴۰	گوجه فرنگی		۱۰ کیلوگرم	
۴۱	آب معدنی		۱۰۰ شیشه	
۴۲	میوه خشک		۱۰ کیلوگرم	
۴۳	بیسکویت		۱۰۰ بسته	
۴۴	گز		۱۰ کیلوگرم	
۴۵	نوقا		۱۰ کیلوگرم	
۴۶	معجون بادام		۲۰ شیشه	



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۴۷	آرد غلات		۱۰ کیلوگرم	
۴۸	فسفات تری کلسیک		۵۰۰ گرم	
۴۹	گلوکونات پتاسیم		۵۰۰ گرم	
۵۰	گلوکونات پتاسیم		۵۰۰ گرم	
۵۱	بی کربنات سدیم		۵۰۰ گرم	
۵۲	سالاد	تازه	۱۰۰ عدد	
۵۳	آش سبزیجات		۵ کیلوگرم	
۵۴	آش رشته		۵ کیلوگرم	
۵۵	ژامبون		۵ کیلوگرم	
۵۶	نان برنجی		۵ کیلوگرم	
۵۷	گوشت بوقلمون		۵ کیلوگرم	
۵۸	آش اسفناج		۵ کیلوگرم	

توجه :

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



- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	لباس کار ، عینک و دستکش مخصوص		۱۵ عدد	
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



- منابع و نرم افزار های آموزشی (اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد)

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	تغذیه و رژیم غذایی ورزشکاران	سید علی کشاورز		۱۳۸۸		آبیژ
۲						

- سایر منابع و محتواهای آموزشی (پیشنهادی گروه تدوین استاندارد) علاوه بر منابع اصلی

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مولفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات



فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

1. www.gigapedia.org
2. www.eatright.org
3. www.tebyan.net
4. www.aftabur.com
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.