



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت  
دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

# استاندارد آموزش شایستگی

## تهیه و طبخ نان در خانه

### گروه شغلی

### صنایع غذایی

کد ملی آموزش شایستگی

۷	۵	۱	۲	۲	۰	۶	۸	۰	۰	۰	۰	۲	۲	۱
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۳۹۹/۷/۱

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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی: ۷۵۱۲۲۰۶۸۰۰۰۰۲۲۱

اعضاء کارگروه برنامه‌ریزی درسی: صنایع غذایی					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	سید نصرت موسوی	PHD	فیزیولوژی گیاهی	مربی	۱۳ سال
۲	آزاده خراسانی زاده	لیسانس	زمین شناسی	آموزگار	۱۰ سال
۳	حمید رضا حکیمی	لیسانس	کشاورزی	کارشناس آموزش دانشگاه آزاد دامغان	۱۵ سال
۴	مهدی خورشیدی	PHD	زیست شناسی - فیزیولوژی	هیئت علمی دانشگاه دامغان	۱۳ سال
۵	مریم احباب	لیسانس	صنایع غذایی	مربی	۱۹ سال
۶	زیبا یآوری	لیسانس	زبان و ادبیات فارسی	دبیر کارگروه برنامه‌ریزی درسی خدمات تغذیه ای	۲۸ 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  
دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸  
تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸  
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 شایستگی:</b>	
تهیه و طبخ نان در خانه	
<b>شرح استاندارد آموزش شایستگی :</b>	
تهیه و طبخ نان در خانه یکی از شایستگی های حوزه صنایع غذایی است که شامل کارهای کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی، تهیه مواد اولیه ، توزین مواد و الک کردن آرد، تهیه خمیر و چانه کردن خمیر و قرار دادن آن در دمای مناسب ، پهن کردن چانه های فرم داده شده و پخت نان روی ساج یا تابه و سرد کردن نان پخته شده و بسته بندی و بازاریابی می باشد.	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی :</b>	
حداقل میزان تحصیلات: پایان دوره متوسطه اول (پایان دوره راهنمایی ) حداقل توانایی جسمی و ذهنی: داشتن سلامت کامل جسمی و ذهنی مهارت های پیش نیاز: ندارد	
<b>طول دوره آموزش :</b>	
طول دوره آموزش	: ۵۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۱۷ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۳۳ 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>	
-دیپلم با ۵ سال سابقه کار مرتبط	

\* تعریف دقیق استاندارد(اصطلاحی) :

تهیه و پخت نان در خانه شامل کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی، تهیه مواد اولیه، توزین مواد و الک کردن آرد، تهیه خمیر و چانه کردن خمیر و قرار دادن آن در دمای مناسب، پهن کردن چانه های فرم داده شده و پخت نان روی ساج یا تابه و سرد کردن نان پخته شده و بسته بندی و بازاریابی آن بر آید.

\* اصطلاح انگلیسی استاندارد(اصطلاحات مشابه جهانی) :

**Preapare and bake bread at home**

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

-نانوای نان سنتی لوآش

-نانوای نان سنتی تافتون

- نانوای نان سنتی سنگگ

-نانوای نان سنتی بربری

\* 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 شایستگی

- کارها

ساعت آموزش			ردیف	عناوین
جمع	عملی	نظری		
۵	۳	۲	۱	کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی
۱۱	۷	۴	۲	تهیه مواد اولیه ، توزین مواد و الک کردن آرد
۱۰	۶	۴	۳	تهیه خمیر و چانه گرفتن آن
۱۴	۱۰	۴	۴	پهن کردن چانه های فرم داده شده و پخت نان روی ساج یا تابه
۱۰	۷	۳	۵	سرد کردن نان پخته شده و بسته بندی و بازاریابی نان
۵۰	۳۳	۱۷		جمع ساعات

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۳	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست‌محیطی مرتبط			کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی
ماژیک				دانش :
تخته وایت برد				- عوامل آلودگی های ناشی از فرد و بیماری های مسری
هواکش				- منابع آلودگی و اهمیت HACCP
توری				- انواع خطرات تهدید کننده ایمنی و سلامت مواد غذایی
تی				- روش های پیشگیری از عوامل آلوده کننده محیط
جارو دسته دار				مهارت :
سطل زباله درب دار				- استفاده از دستکش و رعایت بهداشت هنگام آماده سازی و پخت مواد غذایی
جعبه کمک های اولیه				- کنترل هواکش ها و هودها، کنترل و دفع صحیح پسماند و پساب
حشره کش برقی				- پیشگیری از ورود حشرات و جانوران موذی و مبارزه با آن ها
دستکش یکبار مصرف				- شستشوی کف و سطوح محیط کار با مواد شوینده مناسب
کلاه یکبار مصرف				- تامین نور و تهویه مطبوع کافی در آشپزخانه
لباس کار				نگرش :
ماسک یکبار مصرف				- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
شوینده های سطوح و کف				- رعایت اخلاق حرفه ای
شوینده های دست و صورت				- کمک به اقتصاد خانواده
صندلی کارآموز				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
صندلی مربی				ایمنی و بهداشت :
میز مربی				- استفاده از لباس کار مناسب ، کلاه، دستکش نسوزوماسک یکبار مصرف
میز کارآموز				
کپسول آتش نشانی				

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				<b>کنترل بهداشت و ایمنی فردی و کارگاهی</b>
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست‌محیطی مرتبط			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط کار - رعایت ارگونومی هنگام کار			
	توجهات زیست‌محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			



	زمان آموزش			عنوان : تهیه مواد اولیه ، توزین و الک کردن آرد
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۷	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد				دانش :
دستگاه تهویه هوا				- ابزار و وسایل کار
توری				- مواد اولیه
تی				- معیارهای مورد اهمیت برای انتخاب آرد مناسب برای تولید نان مورد نظر (رنگ ، بو ، رطوبت ، نشاسته، گلوتن)
جعبه کمک های اولیه				- اهمیت تاثیر خمیر ترش بر کیفیت نان
دستکش یکبار مصرف				- اهمیت مقدار نمک مورد نیاز
صندلی کارآموز				- هدف از الک کردن آرد (جداسازی ناخالصی ها، هوادهی، یکنواخت کردن آردها)
صندلی مربی				مهارت :
کپسول آتش نشانی				- استفاده از ابزار و وسایل کار
کلاه یکبار مصرف				- انتخاب آرد مناسب نان
لباس کارمناسب				- توزین و الک کردن آرد برای جداسازی ناخالصی ها ، هوادهی و یکنواخت کردن آرد
ماژیک وایت برد				نگرش :
ماسک یکبار مصرف				- کمک به اقتصاد خانواده
میز کارآموز				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
میز مربی				- صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و زمان
آرد				- رعایت اخلاق حرفه ای
خمیر مایه				ایمنی و بهداشت :
الک				- استفاده از کلاه ، لباس سفید و بهداشتی و دستکش یکبار مصرف
قاشق				
ترازوی دیجیتال				
نمک				
لگن با گنجایش ۲ کیلو گرم				

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی				تهیه مواد اولیه ، توزین و الک کردن آرد
				دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از سیستم تهویه مناسب - رعایت ارگونومی هنگام کار - رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			تهیه خمیر و چانه گرفتن آن
لگن				دانش :
مفتول				- ابزار و وسایل کار
قاشق				-روش آماده سازی خمیر مایه
ترازو				-روش تهیه خمیر
پارچ				-زمان مورد نیاز برای استراحت دادن به خمیر (تخمیر اولیه)
کاسه				-روش چانه گرفتن خمیر
ترازو				-ضرورت فرم دادن چانه ها
توری				مهارت :
نمک				-استفاده مناسب از ابزار و وسایل کار
خمیرمایه				-تهیه دستورالعمل (رسی)
آب				-مخلوط کردن مواد و تهیه خمیر
ارد				-استراحت دادن به خمیر (تخمیر اولیه)
لباس کار مناسب				- چانه گرفتن خمیر و وزن کردن چانه ها با ترازو
جعبه کمک های اولیه				-فرم دادن به چانه ها با دست
کلاه یکبار مصرف				-ریختن آرد زیر چانه ها
ماسک یکبار مصرف				- قرار دادن چانه ها در دمای مناسب برای استراحت ثانویه و پوشاندن آنها با پارچه تمیز
				نگرش :
				-صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
				-کمک به اقتصاد خانواده

	زمان آموزش			عنوان:  تهیه خمیر و چانه گرفتن آن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p>نگرش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی</li> <li>- صرفه جویی در مواد مصرفی، انرژی و زمان</li> <li>- رعایت اخلاق حرفه ای</li> </ul>			
	<p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از کلاه ، لباس کارسفید و دستکش یکبار مصرف</li> <li>- رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از لوازم و تجهیزات در محیط کار</li> <li>- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار</li> <li>- رعایت ارگونومی در هنگام کار</li> </ul>			
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن</li> </ul>			

	زمان آموزش			عنوان : پهن کردن چانه های فرم داده شده و پخت نان روی ساج یا تابه
	جمع	عملی	نظری	
	۱۴	۱۰	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
وردنه	دانش :			
میز کار	- ابزار و وسایل کار			
ساج	- روش های پهن کردن خمیر			
اجاق گاز یا منقل و هر شعله	- روش های پخت نان روی ساج و تابه			
کبریت	مهارت :			
لباس کار	- استفاده از ابزار و وسایل کار			
جعبه کمک های اولیه	- استفاده از دستورالعمل (رسپی)			
کلاه یکبار مصرف	- پهن کردن مناسب و یکنواخت خمیر به روش صحیح			
ماسک یکبار مصرف	- انتقال صحیح خمیر پهن شده بر روی ساج یا تابه داغ شده			
دستکش نسوز	- کنترل زمان پخت نان بر اساس ضخامت خمیر			
کپسول آتش نشانی	نگرش :			
جعبه کمک های اولیه	- صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان			
خمیر آماده شده	- کمک به اقتصاد خانواده			
سبزیجات	- استفاده از مواد سالم و بهداشتی			
	- رعایت اخلاق حرفه ای			
	ایمنی و بهداشت :			
	- استفاده از کلاه ، لباس کار سفید و دستکش یکبار مصرف و ماسک			
	- رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از لوازم و تجهیزات در محیط کار			
	- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار			
	- رعایت ارگونومی در هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی :			
	- تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

	زمان آموزش			عنوان : سرد کردن نان پخته شده ، بسته بندی و بازار یابی آن
	نظری	عملی	جمع	
	۳	۷	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کیسول آتش نشانی				دانش :
جعبه کمک های اولیه				-ابزار و وسایل کار
برچسب				- روش خنک کردن نان
سلفون				-روش کارتن گذاری
میز				-روش برچسب زنی
ماسک یکبار مصرف				-روش های بازاریابی و عوامل موثر در فروش
دستکش نسوز				
کیسه نابلونی				مهارت :
کارتن وجعبه				-استفاده از ابزار و وسایل کار
ماژیک				- سرد کردن و بسته بندی نان
تخته وایت				- کارتن و جعبه گذاری
دستگاه برچسب زنی				- برچسب زنی
کیسول آتش نشانی				-جذب مشتری و بازاریابی
جعبه کمک های اولیه				
میز کار				نگرش :
منقاش				-صرفه جویی در مواد مصرفی، آب، انرژی و زمان
سفره پارچه ای				-کمک به اقتصاد خانواده
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از کلاه ، لباس کارسفید و دستکش یکبار مصرف
				- رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از لوازم و تجهیزات در محیط کار
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
				-رعایت ارگونومی در هنگام کار

	زمان آموزش			عنوان: سرد کردن نان پخته شده ، بسته بندی و بازار یابی آن
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	توجهات زیست محیطی : - تفکیک مناسب پسماند و دفع صحیح آن			

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	اجاق گاز	۳ یا ۵ شعله	۳ دستگاه	
۲	سیستم تهویه	استاندارد	۱ دستگاه	
۳	کامپیوتر	P4	۱ دستگاه	
۴	صندلی کارآموز	چوبی یا پلاستیکی	۱۵ عدد	
۵	ترازو	دیجیتالی_ آشپزخانه	۳ دستگاه	
۶	تخته وایت برد	۷۰*۱۰۰	۱ عدد	
۷	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱ جعبه	
۸	میز مربی	استیل	۱ عدد	
۹	میز کارآموز	استیل	۳ عدد	
۱۰	کپسول آتش شانی	۶ کیلو گرمی	۱ دستگاه	
۱۱	صندلی مربی	چرم	۱ عدد	
۱۲	دستگاه برچسب زنی	استاندارد	۱ عدد	
۱۳	سطل زباله	متوسط	۱ عدد	
۱۴	میز کار	استیل	۳ 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	آرد	گندم	۱۵ کیلو گرم	
۲	مخمر	بهداشتی و دارای بسته بندی	۱ کیلو گرم	
۳	نمک	بهداشتی و دارای بسته بندی	۲ کیلو گرم	
۴	ماسک	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۵	کلاه	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۶	دستکش	یکبار مصرف	۱۵ جفت	
۷	کبریت	استاندارد	۱ قوطی	
۸	ماژیک وایت برد	استاندارد	۱ عدد	
۹	سلفون	متوسط	۳ رول	
۱۰	جعبه	بهداشتی و دارای بسته بندی	به تعداد لازم	
۱۱	آب	سالم و بهداشتی	به مقدار لازم	
۱۲	سبزیجات خشک	سالم و بهداشتی	۵۰۰ گرم	
۱۳	لباس کار	سفید	۱۵ دست	
۱۴	دستگیره	نسوز	۵ جفت	
۱۵	پارچه	تنظیف	۵ متر	
۱۶	سفره	پارچه ای متوسط	۳ عدد	

توجه :

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

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	لگن	پلاستیکی متوسط	۳ عدد	
۲	پارچ	استیل	۳ عدد	
۳	الک	استیل متوسط	۳ عدد	
۴	کاردک	پلاستیکی	۳ عدد	
۶	ساج	چدنی متوسط	۳ عدد	
۷	مفتول	استیل	۳ عدد	
۸	قاشق	استیل _ غذاخوری	۱ سری	
۹	قیچی	متوسط	۱ عدد	
۱۰	وردنه	چوبی _ متوسط	۵ عدد	
۱۱	کاسه	پلاستیکی یا فلزی _ در سایزهای مختلف	۱ سری	
۱۲	تابه	بزرگ	۳ عدد	
۱۳	کفگیر	چوبی یا فلزی	۳ عدد	
۱۴	منقاش	فلزی	۳ عدد	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.