

## مشخصات کلی و محتوای دوره آموزش عالی آزاد

### الف - مشخصات دوره

عنوان: اصول تغذیه در آشپزی سالم

Course Title: Principles of Nutrition in Healthy Cooking

مقدمه:

نیاز انسان به خوراک یکی از احتیاجات طبیعی یا فیزیولوژیک است که مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر می‌باشد. احتیاج به خوراک دائمی است و ارگانسیم را مجبور می‌کند تا برای بدست آوردن خوراک و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح، رشد را میسر می‌سازد، به تندرستی و طول عمر می‌انجامد و با تأثیر بر روی مغز و روان سبب رشد فکری می‌گردد. غذای انسان باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته‌های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می‌کنند قابل جذب می‌شوند و برای تأمین نیازهای حیاتی مورد استفاده یاخته‌های بدن قرار می‌گیرند؛ و ضامن بقا هستند. با توجه به اینکه علم آشپزی سالم نیازمند دانش بروز علم تغذیه می‌باشند بنابراین اصول تغذیه و استفاده از مواد سالم در آشپزی از سرفصل‌های ضروری دروس آشپزی محسوب می‌شوند و تمام آشپزان حرفه‌ای و تخصصی باید دوره مذکور را آموزش ببینند.

درصد	ساعت	نوع آموزش	مقایسه ساعت آموزش نظری و عملی:
۵۳	۱۶	نظری	
۴۷	۱۴	عملی	
۱۰۰	۳۰	جمع	

### ب - ضوابط و شرایط پذیرش مهارت‌جو

الف - (حداقل مدرک تحصیلی / رشته تحصیلی / تجربه)

■ دیپلم متوسطه (رشته‌های مورد نظر: همه رشته)

- کاردانی (رشته‌های مورد نظر: ..... ) به همراه ..... سال تجربه کاری مرتبط
- کارشناسی (رشته‌های مورد نظر: ..... ) به همراه ..... سال تجربه کاری مرتبط
- کارشناسی ارشد (رشته‌های مورد نظر: ..... ) به همراه ..... سال تجربه کاری مرتبط

ب - گواهی‌های مورد نیاز (در صورت لزوم)

۱. ...

ج - نحوه پذیرش

- آزمون تعیین سطح ، مصاحبه حضوری ، عدم نیاز به آزمون و یا مصاحبه
- سایر روش‌ها با ذکر مورد:





## ج - محتوای آموزشی دوره

الف: هدف دوره: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)			
شناخت فرهنگ تغذیه ای و ذائقه در ایران - شناخت رژیم های غذایی سالم و ناسالم - استفاده از مواد مغذی و شناخت مواد ناسالم در آشپزی، آموزش روش های صحیح تهیه، طبخ و نگهداری سالم مواد غذایی در آشپزی			
ب: محتوای آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب	ریز محتوا	زمان آموزش (ساعت)
۱	علم تغذیه در آشپزی	تعریف تغذیه، سلامت، متابولیسم، ساختمان گوارش، بیماری های مرتبط با غذا و آشپزی، تنوع و تعادل، مواد مغذی	۳
۲	فرهنگ تغذیه و مکتب آشپزی در ایران	فرهنگ ایرانی در آشپزی سالم، سفره ایرانی، غذاهای حلال	۲
۳	مواد، چاشنی ها و غذای سالم در آشپزی	ذائقه ایرانی، تغذیه و آشپزی سالم، نیازهای غذایی	۲
۴	رژیم های غذایی در آشپزی	انواع گروه های مواد غذایی، فعالیت بدنی، برنامه ریزی غذایی در آشپزی سالم، رژیم های غذایی سالم در گروه های سنی مختلف؛ رژیم ناسالم در آشپزی، هرم غذایی، کالری و انرژی غذایی	۳
۵	مواد ناسالم در آشپزی	شناخت مواد ناسالم در تغذیه و آشپزی	۲
		عملیات اشتباه در آشپزی و طبخ غذا، آموزش عملی آشپزی سالم و استفاده صحیح از مواد اولیه	۴
۶	مواد مغذی در آشپزی سالم	شناخت مواد مغذی در آشپزی (کربوهیدرات ها، چربی ها، ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی)، اصول آشپزی سالم	۲
		استفاده عملی از مواد مغذی در آشپزی، روش صحیح طبخ و مزه دار کردن مواد، عملیات مدرن در آشپزی سالم	۶
۷	تهیه، آماده سازی و نگهداری سالم مواد غذایی در آشپزی	اصول صحیح آماده سازی و طبخ مناسب مواد غذایی در آشپزی	۲
		روش های صحیح تهیه و نگهداری مواد اولیه و غذایی در آشپزی سالم	۴



علمی - کاربردی



ج: معرفی منابع درسی (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ فنی و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	مفاهیم غذا و مواد مغذی	نازنین کریم آباده		کنکاش	۱۴۰۱
۲	اصول تغذیه رابینسون (چاپ بیستم)	رابینسون کارین هاگدن	ناهید خلدی ، دکتر سید علی کشاورز	جامعه‌نگر	۱۴۰۱
۳	آشپزی با غذاهای رژیمی و کم کالری	هانیه حاجیان		هانی	۱۴۰۱
۴	اصول علم تغذیه: با تجدیدنظر کامل و اضافات	گیتی صدیق، آزاده امین‌پور		شرکت سهامی انتشار	۱۳۹۹
۵	مبانی تغذیه	نازنین کریم آباده		کنکاش	۱۳۹۵
۶	اصول برنامه ریزی و مدیریت برنامه های تغذیه ای	لیلا آزاد بخت، احمد اسماعیل زاده		دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان	۱۳۸۹
۷	کتاب تغذیه سالم: اعجاز غذا از دیدگاه پزشکی	ناصر رجب زاده		علم و ادب	۱۳۸۷



دانشگاه جامع علمی - کاربردی



## د- شرایط محیط آموزش دوره

۱- ویژگی های مدرس			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس	حداقل تجربه کاری (سال)	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)
مقطع تحصیلی مدرس			
دکتری			
کارشناسی ارشد	علوم تغذیه، صنایع غذایی	۲	۲ سابقه تدریس دروس آشپزی
کارشناسی			
خبیره			
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز			
نوع فضای آموزشی	متراز (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمايه ای - مصرفی)
کلاس	۳۵	۲۵	کلاس استاندارد آموزشی
آزمایشگاه / کارگاه / مزرعه / عرصه / محیط شبیه سازی شده	۷۵	۲۵	کارگاه آشپزی یا تمام وسایل مربوط به آشپزی
۳- روش تدریس			
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه ای <input type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد <input type="checkbox"/>			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده دوره			
آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input type="checkbox"/>	ارائه پروژه <input type="checkbox"/>
ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد <input type="checkbox"/>			



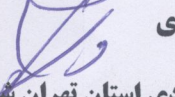
دانشگاه جامع علمی - کاربردی



۵- مشخصات تهیه کنندگان

پست الکترونیکی	تلفن	رشته تحصیلی	مدرک تحصیلی	تجربه کاری مرتبط (سال)	نام و نام خانوادگی	مشخصات تدوین کننده دوره
info@uast33.ir	۰۹۱۲۵۵۵۰۱۵۲	بهداشت و تغذیه	کارشناس ارشد	۱۰	زهرا کامرانی	
info@uast33.ir	۰۹۱۲۴۷۰۳۵۶۸	آشپزی	کارشناسی	۱۰	آرزو انگشتان	
info@uast33.ir	۰۹۱۹۷۳۸۱۱۲۳	آشپزی	کارشناسی	۱۰	معصومه فرنود	
info@uast33.ir	۰۲۱۸۴۰۴۱۰۰۰	آمار	کارشناس ارشد		وهاب بهرامی	

این دوره در جلسه شماره ۱۵-۰۴-۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ کمیسیون برنامه ریزی درسی استانی تهران شرق به تصویب رسید.

  
**خداداد واحدی**  
 رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی استان تهران شرق  
 و رئیس کمیسیون برنامه ریزی درسی استانی  
 امضا و مهر



دانشگاه جامع علمی کاربردی