



„Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capacitate Administrativă 2014-2020”

Standard ocupațional
BUCĂTAR SPECIALIST/VEGETARIAN/DIETETICIAN
Cod COR 512003

dezvoltat în cadrul proiectului
”Creșterea capacității administrative a ANC și MMJS
prin sistematizare și simplificare legislativă în domeniul calificărilor”
SIPOCA 129872

Inițiator/Autori:

CERTIND SA
Dr. Iulia Drăguț
Sorin Berar

Data elaborării:

noiembrie 2022; ianuarie 2023

Verificare profesională:

Laurențiu Puiu Merlan
Adrian Lucian Șipoteanu

Data verificării:

3.11.2022; 12.01.2023

Avizare:

Federația Patronatelor din Turismul Românesc – FPTR

Data avizării:

4.11.2022; 15.02.2023

Validare documentație:

Comitetul Sectorial Turism, Hoteluri, Restaurante
Dragoș Răducan – președinte CSTHR
Ion Andrei - vicepreședinte CSTHR

Data validării sectoriale:

13.03.2023

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr. 167/ 13.04.2023

Nr. RS –32 /13.04.2023



MINISTERUL MUNCII
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE



www.poca.ro

STANDARD OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIETEI MUNCII

1. Denumirea ocupației și codul COR

Bucătar specialist/vegetarian/dietetician - cod COR 512003

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

Diet cook

3. Activități și competențe

3.1 Activități specifice ocupației

1. Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori

- respectă principiile alimentației profilactice, cu aport caloric potrivit
- evită grăsimile, ponderează consumului de sare și glucide, folosește preponderent vegetale și lactate
- evită substanțele toxice
- cuprinde o mare diversitate de materii prime, cu repetitivitate redusă, adecvate fiecărui anotimp
- asigură sațietatea necesară, obținută prin calcularea caloriilor și a nutrienților adecvați tipologiei consumatorilor și nevoilor acestora

2. Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor consumatorilor cu diverse patologii și alergii

- respectă principiile alimentației dietetice, profilactice și curative
- cunoaște particularitățile patologiilor din perspectivă culinară la nivel digestiv, hepato-biliar, cardio-vascular, renal, psihic (adicțiile), metabolic
- cunoaște particularitățile din perspectivă culinară a diverselor alergii sau intoleranțe (celiacii, intoleranța la lactoză, etc.)

3. Realizarea preparatelor culinare vegetariene, vegane și raw vegane

- cunoaște particularitățile conceptelor
- cunoaște materiile prime necesare, procesele tehnologice și tratamentele termice adecvate
- aplică principiile fundamentale ale alimentației vegetariene, vegane și raw vegane
- respectă principiile alimentației subclaselor vegetariene și a materiilor prime optime
- respectă valorile nutriționale și calorice ale alimentației necesare, aplicate prin rețete potrivite și limitarea utilizării adaosurilor alimentare
- aplică procesele tehnologice adecvate particularităților, indicațiilor, prescripțiilor și interdicțiilor specifice

4. Realizarea preparatelor culinare din patrimoniul național și internațional recunoscute pentru calitățile curative

- folosește rețetele cu caracter profilactic și curativ din patrimoniul cultural culinar regional, etnic, național, precum și din bucătăria internațională
- utilizează diverse tehnici actuale, moderne, dar și arhaice, respectând particularitățile culturale culinare

5. Propunerea meniurilor adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori

- propune meniuri complexe având la bază rețete create, preluate sau interpretate

6. Prezentarea ofertei de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane

- prezintă oferta de meniu, evidențiind diversitatea și particularitățile preparatelor culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane
- furnizează informații utile clienților referitor la oferta de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane

3.2 Competențe

1. Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori
2. Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor consumatorilor cu diverse patologii și alergii
3. Realizarea preparatelor culinare vegetariene, vegane și raw vegane
4. Realizarea preparatelor culinare din patrimoniul național și internațional recunoscute pentru calitățile curative
5. Propunerea meniurilor adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori
6. Prezentarea ofertei de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane

4. Niveluri de calificare:

- | | |
|---|---|
| 4.1. Nivelul de calificare conform Cadrului Național al Calificărilor (CNC) | 3 |
| 4.2. Nivelul de referință conform Cadrului European al Calificărilor (EQF) | 3 |
| 4.3. Nivelul educațional corespondent, conform ISCED - 2011 (cod program educațional) | 2 |

5. Acces la altă/alte ocupație/ocupații cuprinsă/ cuprinse în COR

Acces la ocupație/ocupații de același nivel de calificare, conform CNC, pe bază de experiență/recunoaștere de competente

Nu este cazul

6. Informații suplimentare

Dobândirea competențelor specifice, stabilite la secțiunea A, pct.3.2, se va realiza prin programe de formare profesională de tip specializare, conform reglementărilor în vigoare.

Bucătar specialist/vegetarian/ dietetician prepară produse culinare complexe destinate consumatorilor cu nevoi speciale de dietă, cei cu diferite patologii (la nivel digestiv, hepato-biliar, cardio-vascular, renal, psihic, etc.), adicții alimentare (de exemplu, ciliacii, care nu pot avea în dieta lor ingrediente care conțin gluten) sau a celor care preferă, din rațiuni morale sau de credință, preparate bazate pe plante sau cu un aport caloric scăzut.

Bucătarul specialist/ vegetarian/ dietetician își desfășoară activitatea în cadrul unei bucătării profesionale situate în diverse structuri și medii de alimentație publică, instituții medicale, sanatoriale, dar și în cantine pentru preșcolari, școlari, sportivi. Poate lucra autonom sau în echipă, sub conducerea unui bucătar șef și sub îndrumarea unui medic dietetician, în cazul în care activează în zona dietelor special gândite pentru cei cu diferite patologii și adicții (în contextul instituțiilor medicale sau sanatoriale sau în cantine pentru preșcolari, școlari, sportivi).

1. Informații despre programul de educație și formare profesională

1.1. Cerințe specifice de acces la program

1.1.1. Competențe și deprinderi necesare accesului la program:

Nu este cazul

1.1.2. Condiții minime de acces la program, raportate la nivelul de studii:

Niveluri de studii:

- Învățământ primar
- Învățământ gimnazial
- Învățământ general obligatoriu
- Învățământ profesional prin școli profesionale
- Învățământ liceal, fără diplomă de bacalaureat
- Învățământ liceal, cu diplomă de bacalaureat
- Învățământ postliceal
- Învățământ superior cu diplomă de licență
- Învățământ superior cu diplomă de master

☐
☐
☒
☐
☐
☐
☐
☐
☐

1.1.3. Alte studii necesare:

Calificare Bucătar

1.1.4. Cerințe speciale:

Experiență minim 2 ani ca bucătar
 Aviz medical cu specificația „apt pentru a desfășura activități în domeniul alimentar” eliberat în baza următoarelor investigații:

- examen clinic general
- examen radiologic pulmonar
- examen VDRL
- examen coproparazitologic și coprobacteriologic

2. Descrierea programului de educație și formare profesională

2.1. Durata totală, nr. ore **din care :**

- **teorie,**

- **practică.**

2.2. Planul de pregătire (anexa nr. 1 la prezentul standard ocupațional)

2.3. Programa de pregătire teoretică și practică (anexa nr. 2 la prezentul standard ocupațional)

2.4. Echipamente/utilaje/programe software etc. necesare pregătirii teoretice și practice

Pentru pregătirea teoretică: mese, scaune, tablă și/sau flipchart, videoproiector, calculatoare/ laptopuri, ecran de proiecție, materiale consumabile etc

Pentru pregătirea practică:

- Utilaje și echipamente pentru prelucrarea materiilor prime: mașină de curățat cartofi, mașină de tocat carne, mașină/robot de tăiat legume, malaxor
- Utilaje și echipamente termice de pregătire la cald: mașina de gătit /aragaz, friteuză, tigaia basculantă, marmită, grătar, cuptor / convector, cuptor pâine / cuptor pe vatră, plită netedă, mașină de fiert paste, rotisor, ceaune
- Utilaje frigorifice: vitrina frigorifică, dulap frigorific, dulap congelare, cameră frigorifică, cameră congelare, ladă congelare, masă frigorifică
- Utilaje și echipamente diverse: dospitor, formator aluat, divizor aluat, abatitor, fierăstrău electric pentru tăiat oase, vas bain marie, cernător făină, masă de lucru, aparatul pentru sous vide, mașina de ambalat în vid, feliator mezeluri, masă caldă, butuc pentru tranșarea cărnii, mașină de spălat vesela, cărucioare diverse pentru transport, dulapuri diverse, rafturi depozitare, pubelă din inox, hotă/sistem de ventilație, chiuvetă/spălător de vase, dulap cald pentru farfurii, vitrine expunere, sterilizator pentru cuțite, cuptor cu microunde, răzătoare electrică pentru brânzeturi ș.a.
- Aparate diverse: aparat de prăjit pâine, aparat pentru prepararea hot dog-ului, aparat pentru prepararea kebabului, aparat pentru prepararea waffle, clătitelor americane sau a celor franceze, salamandră, blender, mixer vertical de mână, dispenser pentru sos, cântar, desfăcător pentru conserve, storcător electric pentru citrice, chaffing dish, răzătoare de tip mandolină
- Ustensile și vase de gătit: tigăi, oale, cratițe (potrivite și pentru gătit la plită cu inducție), caserole, tel, spumieră, cuțite pentru diverse operațiuni, tocătoare diverse, pe coduri de folosință, polonic, luș, furchetă, masat pentru cuțite, satâr, ciocan pentru șnițele, sucitor, strecurătoare, capace din inox, tăvi din inox, tăvi din plastic, boluri diverse, cuve din inox, cuve din policarbonat, container gastronom, pâlnie, paletă, spatulă, forme pentru copt, forme din silicon, tăvi pentru copt, platouri din inox, diverși clești, diverse răzătoare, perie pentru întreținerea grătarului, câni gradate, pensule, seturi pentru decorat, scafă ș.a.

2.5. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru formatori și instructori/preparatori formare

Pentru partea teoretică – Certificat de Formator; pregătire de specialitate în domeniu; experiență relevantă în domeniu de minim 2 ani

Pentru partea practică – Certificat de Formator; pregătire de specialitate în domeniu; experiență relevantă în domeniu de minim 3 ani

2.6. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru evaluatorii de competențe profesionale

- certificat de Evaluator de competențe profesionale
- pregătire de specialitate în domeniu
- experiență de minimum 2 ani în aria ocupațională pentru care urmează să facă evaluări

3. Informații referitoare la procesul de elaborare, verificare, validare, avizare și aprobare a standardului ocupațional:

3.1. Inițiator/ Autori

CERTIND SA

Dr. Iulia Drăguț, Sorin Berar

Data elaborării: noiembrie 2022; ianuarie 2023

3.2. Verificare profesională:

Laurențiu Puiu Merlan, Adrian Lucian Șipoteanu,

Data verificării: 3.11.2022; 12.01.2023

3.3. Avizare:

Federația Patronatelor din Turismul Românesc - FPTR

Data avizării: 04.11.2022, 15.02.2023

3.4. Validare documentație:

Comitetul Sectorial Turism, Hoteluri, Restaurante

Dragoș Răducan – Președinte CSTHR

Ion Andrei - Vicepreședinte CSTHR

Data validării: 13.03.2023

3.5. Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări conform deciziei nr.167 din data 13.04.2023

Anexa Nr. 1
la standardul ocupațional
Bucătar specialist/vegetarian/dietetician

PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Modul	Nr. ore teorie	Nr. ore practică
1	Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	Modul 1 Tehnologie culinara specifica	18	36
2	Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor consumatorilor cu diverse patologii și alergii		18	36
3	Realizarea preparatelor culinare vegetariene, vegane și raw vegane		12	24
4	Realizarea preparatelor culinare din patrimoniul național și internațional recunoscute pentru calitățile curative		12	24
5	Propunerea meniurilor adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	Modul 2 Meniuri adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	22	44
6	Prezentarea ofertei de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane	Modul 3 Prezentarea ofertei de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane	18	36
	TOTAL ORE		100	200
	TOTAL GENERAL		300	

Anexa Nr. 2
la standardul ocupațional
Bucătar specialist/vegetarian/dietetician

PROGRAMA DE PREGĂTIRE
TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Tehnologie culinară specifică	1.1. Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	Rolul dietelor în alimentație Tipuri de diete ale diverselor categorii de consumatori, ținând seama de vârstă, condiții meteorologice, nevoi dietetice speciale (sportivi, adolescenți, sugari, etc.) Principiile alimentației dietetice, profilactice, curative Realizarea preparatelor culinare adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori ținând seama de diverse criterii (vârsta, condiții meteorologice, alimentația copiilor, adolescenților, sugarilor, femeilor însărcinate, lăuzelor, sportivilor) Tehnologii și procese tehnologice specifice preparatelor culinare adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	Teorie: Prezentarea Conversația Explicația Exemplificarea prin imagini	Cărți de specialitate, manuale, albume cu imagini Resurse web Suport de curs Prezentări	Identificarea rolului dietelor în alimentație Identificarea grupelor de preparate culinare adecvate diferitelor categorii de consumatori în funcție de diferite criterii	18	
				Practică: Demonstrația Exercițiul individual și de grup Discuții Dezbateri Exemplificarea în direct	Fișe de documentare Fișe de lucru Rețete Materii prime Resurse web	Cunoașterea principiilor alimentației dietetice, profilactice, curative Capacitatea de a realiza preparate culinare specifice fiecărui categorii de consumatori Cunoașterea proceselor tehnologice specifice		36
		1.2. Realizarea	Tipuri de diete pentru	Teorie:	Cărți de	Identificarea grupelor	18	

		preparatelor culinare adaptate dietelor consumatorilor cu diverse patologii și alergii	consumatori cu diverse patologii Principiile alimentației dietetice, profilactice, curative pentru consumatorii cu diverse patologii și alergii Realizarea preparatelor dietetice pentru consumatori cu patologii la nivel digestiv, hepato-biliar, cardio-vascular, renal, metabolic sau care suferă de diferite adicții, alergii, intoleranțe, ș.a. Realizarea meniurilor dietetice Tehnologii și procese tehnologice specifice preparatelor culinare adaptate dietelor consumatorilor cu diverse patologii și alergii	Conversația Explicația Dezbaterea Exemplificarea prin imagini	specialitate, manuale, publicații regionale, albume cu imagini Suport de curs Prezentări	de preparate culinare dietetice pentru consumatori cu diverse patologii Capacitatea de a realiza preparate specifice fiecărui tip de patologie, ținând seama de particularități și indicații medicale Cunoașterea proceselor tehnologice specifice preparatelor culinare dietetice		
				Practică: Demonstrația Exercițiul individual și de grup	Rețete Materii prime			36
		1.3. Realizarea preparatelor culinare vegetariene, vegane și raw vegane	Principiile fundamentale ale alimentației vegetariene, precum și procesele tehnologice specifice Principiile alimentației vegane și raw vegane, materiile prime optime, precum și procesele tehnologice specifice Realizarea preparatelor vegetariene, lacto-ovo-vegetariene, lacto-vegetariene, ovo-vegetariene, de dietă macrobiotică, raw vegane, fructariene sau frugivore, pesca-vegetariene, pollo-vegetariene	Teorie: Conversația Explicația Problematizare a Dezbaterea Exemplificarea prin imagini	Cărți de specialitate, manuale, publicații regionale, albume cu imagini Resurse web Suport de curs Prezentări	Cunoașterea distincției dintre tipurile de preparate vegetariene Cunoașterea principiilor alimentației vegane și raw vegane, Cunoașterea materiilor prime optime Cunoașterea procesele tehnologice specifice	12	
				Practică: Demonstrația Exercițiul individual și de grup Discuții și dezbateri	Rețete Materii prime			24
		1.4. Realizarea preparatelor culinare din	Rețete din patrimoniul cultural culinar regional, etnic, național Specialități gastronomice	Teorie: Conversația Explicația Problematizare	Cărți de specialitate, manuale, publicații regionale, albume	Cunoaște preparatele reprezentative ale gastronomiei tradiționale românești	12	

		patrimoniul național și internațional recunoscute pentru calitățile curative	internaționale Concepte precum dialogul intercultural, întâlniri culturale, interpretări ale unor preparate culinare arhaice Materii prime și auxiliare utilizate la prepararea diferitelor specialități gastronomice internaționale Tehnici de preparare moderne și arhaice (fierberea în aburi, gătit sous vide, utilizarea cuptorului cu convecție, a cuptorului combi steamer, gătit pe plite cu inducție, cuptoare arhaice, ceaune, țesturi, saj-uri, tandoor-uri ș.a.) Montarea, decorarea și ornarea specialităților gastronomice internaționale	a Dezbaterea Exemplificarea prin imagini Practică: Demonstrația Exercițiul individual și de grup Discuții și dezbateri	cu imagini Suport de curs Prezentări Rețete Materii prime	Identificarea caracteristicilor generale ale specialității gastronomice internaționale Cunoașterea materiilor prime și auxiliare utilizate la prepararea diferitelor specialități gastronomice internaționale Cunoașterea tehnicilor de preparare moderne și arhaice Cunoașterea tehnologiilor adecvate preparării diferitelor specialități gastronomice internaționale Capacitatea de a monta, decora și orna specialitățile gastronomice internaționale		24
2.	Meniuri adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	2.1. Propunerea meniurilor adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori	Meniul: - definire - tipologie - valoarea nutritivă a meniurilor - structura de ansamblu a meniurilor Principiile elaborării meniurilor: - asigurarea necesarului de nutrienți - asocierea corectă a alimentelor și a preparatelor - ordonarea rațională a	Teorie: Conversația Explicația Problematizare a Dezbaterea Exemplificarea prin imagini Practică: Demonstrația Exercițiul individual și de grup	Cărți de specialitate, manuale, publicații regionale și internaționale, albume cu imagini Suport de curs Prezentări Fișe de documentare Fișe de lucru Rețete Materii prime	Cunoașterea terminologiei de specialitate Capacitatea de a realiza variante de meniuri adaptate dietelor diverselor categorii de consumatori Cunoașterea principiilor de elaborare a meniurilor	22	44

			preparatelor în structura meniurilor - asigurarea cerințelor privind varietatea, sezonalitatea și puterea de sațietate a meniurilor - utilizarea rețetelor create, preluate, interpretate Realizarea meniurilor dietetice	Discuții și debateri Exemplificare în direct Simulare	Scenarii simulare			
3.	Prezentarea ofertei de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane	3.1. Prezentarea ofertei de preparate culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane	Asamblarea preparatelor culinare utilizând echipamente de lucru adecvate, conform rețetei, în funcție de sortiment Realizarea elementelor de decor conform condițiilor de calitate Decorarea preparatelor culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane, respectând criteriile estetice de decorare Tehnici de asamblare și de finisare a preparatelor culinare Defecte - cauze și remediere	Teorie: Conversația Explicația Dezbaterea Exemplificarea prin imagini	Cărți de specialitate, manuale, publicații internaționale, albume cu imagini Suport de curs Prezentări	Capacitatea de a decora preparatele culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane Capacitatea de a identifica corect cauzele defectelor apărute la decorarea preparatelor culinare dietetice, vegetariene, vegane și raw vegane și modul de remediere al acestora	18	
				Practică: Demonstrația Exercițiul individual și de grup Discuții și debateri	Prezentări Studii de caz Resurse web Scenarii simulare Studii de caz Rețete Materii prime			36