|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°1** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.1 Principe diététique c2** |
|  |
| **4****2**1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**
2. Radis
3. Eau
4. Lentilles brunes
5. Filet de saumon
6. Chocolat noir
7. Huile d’olive
8. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**

**5****6****1****3**1. **Favoriser une bonne santé / Alimentation saine**2. **Eviter les maladies / Eviter les carences**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°2** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.1 Principe diététique c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / En ce qui concerne les règles, les répétitions ne sont pas autorisées** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Avantages** | **Règles** |
| Pour éviter l’obésité | **Manger moins de matières grasses / de sucre** |
| Pour un bon apport en fibres | **Produits céréaliers, complets** |
| Pour éviter l’hypertension | **Moins de sel** |
| Pour un bon apport en vitamines | **Des fruits et légumes** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°3** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Fruits ou légumes** | **2** | **Viandes ou poissons** |

1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**

1. **Manque d’appétit / Prédisposition aux maladies infectieuses / Fatigue / Troubles croissance**2. **Pertes de concentration / Dérèglement de l’assimilation de la nourriture**1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

**A / B / C / D / E / K**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hydrosolubles** | **B C** | **Liposolubles** | **A D E K** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°4** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Macroéléments** |  | **Oligo-éléments** |
| **Sodium / Phosphore** |  | **Fer / Fluor** |
| **Potassium / Chlore** |  | **Zinc / Iode** |
| **Calcium / Magnésium** |  | **Cuivre / Sélénium** |

 |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°5** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** |
| 1. **Eléments de construction / Composants de liaison organique** 2. **Substances de régulation / Assurer l’équilibre acido-basique**1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |
| --- | --- |
| **Calcium****Phosphore en moindre quantité** | Très important pour la formation des os, on le trouve dans les produits laitiers |
| **Iode** | Prévient la formation des goitres, souvent ajouté au sel de cuisine |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°6** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** | **n°1** | **Désaltérant pour ne pas avoir soif / Dissout lors de la résorption / Agent gonflant / Matériau de construction** |
| **A** | **n°2** | **Agent thermorégulateur / Transporte et distribue les substances nutritives** |

**Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **B** | **n°1** | **Age / Climat / Santé / Corpulence physique** |
| **B** | **n°2** | **Activité physique / Consommation de sel** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°7** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vrai** | **Faux** |
| La proportion d’eau dans le corps d’un adulte est de plus de 50% | **x** |  |
| L’eau est un élément constitutif de toutes les cellules du corps | **x** |  |
| Lorsque le corps perd plus de 2% de son eau, on ressent la soif  | **x** |  |
| Chez l’adulte, la perte d’eau est supérieure à un litre par jour | **x** |  |
| On élimine l’eau uniquement par l’urine |  | **x** |
| Les fibres alimentaires gonflent avec l’eau, ce qui permet une bonne digestion | **x** |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°8** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**1. **Ne pas laisser tremper dans l’eau** 2. **Ne peler que ce qui est nécessaire / Préparer au dernier moment** 3. **Cuire dans son propre jus (cuire à la vapeur, étuver)**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°9** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
|  |
| 1. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte (uniquement si toutes les substances sont citées)**

**Substances végétales secondaires – Vitamines – Eau – Aliments fermentés** **Protéines – Sels minéraux – Fibres alimentaires**1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

1. **Taux de cholestérol élevé / Cancer / Cardio-vasculaires**2. **Diabète / Antioxydant / Tension artérielle / Bon pour le système immunitaire** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°10** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.3 Besoin en énergie c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte (à +-5 %)**

|  |  |
| --- | --- |
| **A. Nutriments** | **B. %** |
| **Hydrates de carbone / Glucides** | **55 à 60*****50 à 65 ok*** |
| **Matières grasses / Lipides** | **25 à 30*****20 à 35 ok*** |
| **Protéines** | **10 à 15*****5 à 20 ok*** |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°11** | **CUISSON** | **1.6.4 Technique de cuisson humide c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte****Saccharose / Fructose / Amidon**

|  |
| --- |
| **A** |
| **Sucre simple** | **Sucre double** | **Sucre complexe** |
| **Fructose** | **Saccharose** | **Amidon** |
| **B** |
| **Nom du produit** | **Nom du produit** | **Nom du produit** |
| **Fruits / Carottes / Miel** | **Sucre de canne / Betterave** | **Céréales / maïzena / p.d.t.** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°12** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Principes diététiques c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** |
| 1. **Riches en fibres alimentaires / Huile polyinsaturée pour les fruits à coques**2. **Haute teneur en jus, apport de liquide / Vitamines hydrosolubles et liposolubles**3. **Peu de calories, valeurs nutritives minimes / Substances bio-actives comme antioxydant, anticancérigène / Sels minéraux** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°13** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
| A.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Céréales complètes / Pains complets** |  | **2** | **Légumineuses / Pommes de terre** |
|  |  |  |  |  |
| **3** | **Produits laitiers / Viande** |  | **4** | **Fruits / Légumes / Miel** |

B.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maladie n°1** | **Diabète / Obésité** | **Maladie n°2** | **Carie / Infarctus** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°14** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fibres alimentaires |  |  | Protéines | **x** |  | Hydrates de carbone |  |  | Fer | **x** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamines C |  |  | Eau | **x** |  | Vitamine ADEK | **x** |  | Cellulose |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°15** |  **AUTRES ALIMENTS** | **1.2.1 Classement / provenance c2** |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Betterave sucrière** | **2** | **Canne à sucre** |

B. Complétez le tableau : **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Noms des sucres** | **Utilisations en cuisine différentes** |
| **1** | **Sucre cristallisé** | **Mousse aux fruits** |
| **2** | **Sucre glace** | **Glaçage d’un cake** |
| **3** | **Mélasse** | **Crêpes / Gaufres** |

C.  **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**Raison n°1 : **Pouvoir édulcorant beaucoup plus fort que le sucre cristallisé (Il faut se demander s’ils résistent à la cuisson et au four) / Produit peu d’énergie**Raison n°2 : **Utilisation pour les régimes pour diabétiques ou en remplacement du sucre**D. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Aspartame (E 951)** | **2** | **Saccharine (E 954) / Isomalt (E 953)** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°16** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| A. **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** |
| Justification n°1 : **Elle contient des acides gras essentiels ainsi que des omégas 3**Justification n°2 : **Elle ne contient pas de cholestérol / Production CH, mono-insaturées** B. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Huile de colza** | **Beurre** | **Saindoux** | **Huile d’olive** | **Huile de palme** | **Graisse de coco** |

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | Contient beaucoup d’acides gras à chaîne courte, la meilleure graisse d’origine animale |
| **6** | Peut-être chauffée, surtout pour frire des desserts et des entremets d’origine végétale |
| **1** | Rapport très équilibré des acides gras, sain, production suisse |
| **5** | Surtout utilisée pour la fabrication de la margarine |
| **4** | Huile très saine, cuisine chaude, froide et méditerranéenne |
| **3** | Contient beaucoup d’acides gras saturés à longue chaîne, difficile à digérer |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°17** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vrai** | **Faux** |
| Ce sont les supports des vitamines B et C |  | **x** |
| Ce sont des dispensateurs d’énergie | **x** |  |
| Isolation thermique du corps | **x** |  |
| Joue un rôle de protection et rembourrage contre les coups | **x** |  |
| Ce sont des agents de sapidité (donne du goût) | **x** |  |
| Le beurre est la seule graisse d’origine animale |  | **x** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°18** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
|  |
| A. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte****Azote / Soufre / Phosphore**B. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte****Acide aminé** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°19** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Origines / Provenances** |  | **Importances valeurs biologiques** |  | **Exemples d’aliments** |
| **Animale** |  | **Grande** | Valeur biologique |  | **Viande / Prod. carné / Poisson / Œuf / Prod. laitiers** |
| **Végétale** |  | **Moindre / Faible** | Valeur biologique |  | **Céréale / Légumineuse / Pdt / Fruit à coque** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°20** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
|  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**Rôle n°1 : **Elément de construction / Régénération** **/ Renouvellement des cellules**Rôle n°2 : **Fournisseurs d’énergie / Composant des hormones / Transport trans-membranaire**Rôle n°3 : **Composant des enzymes / Anticorps / Protection / Transcription de l’ADN**B. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bouche |  | **x** | Estomac |  |  | Foie |
| **x** | Duodénum |  | **x** | Intestin grêle |  |  | Pancréas |

 |
| **N°21** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vrai** | **Faux** |
| Un gramme de protéine contient 9 kcal ou 39 kj |  | **x** |
| Une personne adulte a besoin d’environ 0.8g de protéines par jour en tout |  | **x** |
| Les éléments de la protéine sont les acides aminés | **x** |  |
| Notre organisme ne peut pas stocker les protéines | **x** |  |
| Les protéines sont uniquement d’origine animale |  | **x** |
| La chaleur coagule les protéines | **x** |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°22** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A. |  |  | B. |
| **1** | Ingestion / Absorption |  | **3** | Assimilation dans le sang par la muqueuse intestinale |
|  |  |  |  |  |
| **2** | **Digestion** |  | **1** | Manger, boire |
|  |  |  |  |  |
| **3** | **Absorption / Résorption** |  | **2** | Dégradation (mécanique et biochimique) |
|  |  |  |  |  |
| **4** | **Métabolisme** |  | **5** | Urine, selles, expiration, transpiration |
|  |  |  |  |  |
| **5** | **Elimination** |  | **4** | Production d’énergie, structure |
|  |  |  |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°23** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ORGANES** |  |  | **FONCTIONS** |
| 1 | Bouche |  | **2** | Commence la dégradation des protéines  |
| 2 | Estomac |  | **4** | Sert au stockage du glycogène |
| 3 | Pancréas |  | **6** | Récupération de l’eau |
| 4 | Foie |  | **1** | Première dégradation des hydrates de carbone |
| 5 | Intestin grêle |  | **3** | Produit l’insuline et les lipases |
| 6 | Gros intestin / Côlon |  | **5** | Assimilation (passage) des nutriments |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°24** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
|  |
| A. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte****Le Pancréas**B. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes****Régule le taux de glucose dans le sang** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°25** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Maltase |  | **5** | Fragmente les protéines |
|  |  |  |  |  |
| **2** | Amylase |  | **3** | Fragmente les lipides |
|  |  |  |  |  |
| **3** | Lipase |  | **2** | Fragmente l’amidon |
|  |  |  |  |  |
| **4** | Lactase |  | **1** | Fragmente le maltose |
|  |  |  |  |  |
| **5** | Pepsine |  | **4** | Fragmente le lactose |
|  |  |  |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°26** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte** |
| **INSULINE – CORTISONE – ADRENALINE – GLUCAGON**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Noms des hormones** | **Organes de production** | **Actions** |
| **Glucagon** | Pancréas | Augmente le taux de glycémieTransforme en glucose |
| **Cortisone** | Glande surrénale | Accélère la dégradation des acides gras |
| **Insuline** | Pancréas | Forme le glycogène |
| **Adrénaline** | Glande surrénale | Accélère le rythme cardiaqueAméliore les performances |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°27** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vrai** | **Faux** |
| Les protéines ont la même composition chimique que les matières grasses |  | **x** |
| Les protéines sont indispensables à la vie et doivent être consommées régulièrement | **x** |  |
| Les protéines d’origine animale ont la même valeur biologique que les protéines végétales |  | **x** |
| Les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les enfants ont un plus grand besoin en protéine que les autres personnes | **x** |  |
| Deux tiers des besoins en protéines devrait être couvert par les protéines végétales | **x** |  |
| Les éléments de construction des protéines (les acides aminés) ont tous la même structure |  | **x** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°28** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**  |
|

|  |
| --- |
| **EVITER – RAPIDEMENT – ABUSER – EQUILIBRER – BOIRE** **LIMITER – TRANQUILLEMENT – AUGMENTER – MANGER** |
| A.  |  |
| **EVITER / LIMITER** | **les ballonnements** |
| **EQUILIBRER** | **les repas** |
| **BOIRE** | **beaucoup** |
| **LIMITER / EVITER** | **les excès** |
| **MANGER** | **tranquillement** |

B. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |
| --- |
| 1. **Cuire à la vapeur / Cuire au four / Sauter** |
| 2. **Etuver / Pocher / Braiser** |
| 3. **Griller** |

 **Pas Rôtir / Poêler / Frire / Bouillir / Blanchir** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°29** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c3** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** |
|  | **Principe n°1** | **Moins de viande plus de poisson \*** |  |
|  | **Avantage** | **Graisse de meilleure qualité (Oméga 3) / Plus facile à digérer / Moins gras \*** |  |
|  |
|  | **Principe n°2** | **Beaucoup de fruits, légumes et herbes aromatiques \*** |  |
|  | **Avantage** | **Riches en fibres, vitamines et sels minéraux / Substances végétales secondaires \*** |  |
|  |
|  | **Principe n°3** | **Moins de matière grasse / Utilise de l’huile d’olive \*** |  |
|  | **Avantage** | **Riche en antioxydants \*** |  |
|  ***n°4 Beaucoup d’hydrates de carbones (céréales complètes, transit intestinal)*** ***n°5 Laisser le temps au temps (apprécier le repas, favoriser la digestion)*** ***n°6 Temps en temps du vin (substances végétales secondaires contre artériosclérose)*** ***p 219 SC*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°30** |  **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** |
|  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes****Allergique / intolérance au gluten / Protéine des céréales** |
| **Recette filet de truite bonne femme Enlever la farine** |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingrédients** | **Quantité** **nette****2pers.** | **Unité** |  | **Garniture** | **Quantité** **nette** |
| Truite entière à 300g | 1 | pce |  | Pâte feuilletée | 40 |
| Jus de citron frais | 3 - 4 | goutte |  | Jaune d’œuf | 5 |
| Sel et poivre blanc du moulin | peu |  |  | Champignons  | 40 |
| Beurre  | 10 | g |  | Beurre | 5 |
| Echalotes pelées | 10 | g |  |  |  |
| Champignons de Paris (1)  | 100 | g |  |  |  |
| Vin blanc | 60 | g |  |  |  |
| Fond de poisson | 60 | g |  |  |  |
| Roux blanc environ | 10 | g |  |  |  |
| Sauce hollandaise maison | 20 | g |  |  |  |
| Crème entière 35 % | 20 | g |  |  |  |
| Persil frisé frais | 5 | g |  |  |  |

 |
| B. **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** |
|  | **Mesure n°1** | **Remplacer le roux par de la maïzena / Ne pas lier au roux** |  |
| **Mesure n°2** | **Supprimer la pâte feuilletée par une autre garniture** |
|  |
| C. **Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte****Riz créole / Pommes de terre nature** |
|  |
| **N°31** |  **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
| ***Viandes – Lait – Pommes de terre nature – Carottes cuites – Pain blanc – Abricots secs*** |
|  | **1** | **Index glycémique****faible** | **Viandes** |  |
| **Lait** |
|  | **2** | **Index glycémique****moyen** | **Pommes de terre nature** |  |
| **Abricots secs** |
|  | **3** | **Index glycémique****élevé** | **Pain blanc** |  |
| **Carottes cuites** |
| **B.Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte****Alimentation pour diabétique** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°32** | **PREPARATION** | **1.1.4 Technique de préparation c2** |
|  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rôle n°1** | **Apport de fibres / Remplacement du sel** |
| **Rôle n°2** | **Stimulation du système digestif** |

B. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |
| --- | --- |
| **Méthode de conservation n°1** | **Sécher** |
| **Méthode de conservation n°2** | **Au vinaigre / à l’huile** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°33** | **SUJETS CONNEXES** | **3.1.2 Type, concept d’entreprise c2** |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / 10 croix au total** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Produits** | **Lacto-végétarien** | **Ovo-lacto végétarien** | **Végétalien** |
| Terrine de poissons |  |  |  |
| Salade de carottes cuites à l’eau | **x** | **x** | **x** |
| Pommes de terre dauphine |  | **x** |  |
| Haricots braisés (avec un fond de légumes et huile de colza, sans lard) | **x** | **x** | **x** |
| Beignets aux pommes |  | **x** |  |
| Salade de fruits au miel | **x** | **x** |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°34** | **SUJETS CONNEXES** | **3.1.2 Type de menus c2** |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Asperges vertes BIO gratinées |  |  | **Salade de chou-rouge** |  |  | **Riz pilaf complet** |
|  | **Salade de lentilles brunes** |  |  | Spaghetti au beurre |  |  | Gratin d’aubergines |
|  | **Poires Williams pochées** |  |  | **Poireau étuvé** |  |  | **Pain de seigle** |
|  | Riz créole |  |  | Petit-pois frais bouillis |  |  | Salade de fraises |

B. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte** **P 104 SC - 1ère année**C. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes****P 104 SC – 1ère année** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°35** | **SUJETS CONNEXES** | **2.3.6 Organisation de l’offre c3** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte Attention produits laitiers obligatoires** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Dips de légumes sauce au séré** |
| **2** | **Melon au cottage cheese / Feuilleté aux champignons** |
| **3** | **Tomates cherry et mozzarella / Salade Grecque** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°36** | **SUJETS CONNEXES** | **5.2.1 Concept Haccp c2** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | **D’une cellule vivante** |

|  |  |
| --- | --- |
| **B** | **Dans les coquillages / L’eau / Les souillures fécales / L’air / Être humain** |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°37** | **PREPARATION** | **1.5.6 Autres substances c3** |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte**  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** | **Colorants / Conservateurs / Acidifiants / Antioxydants**  | **Agents de texture / Emulsifiants / Exhausteurs de saveur / Edulcorants, enzymes et amidons** |
| **B** | **E** |
| **C** | **Allergies / Rougeur / Eruption cutanée (visage + décolleté)** |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°38** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte**  | Eff. |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** | **Type 1 : Hérédité/génétique****Plus de production d’insuline** | **Type 2 : Résistance à l’insuline****Lié au surpoids** |

|  |  |
| --- | --- |
| **B** | **Le taux de glycémie n’est plus régulé par l’insuline** |

 | 111 |  |