|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°1** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.1 Principe diététique c2** |
| 1. Dans la pyramide alimentaire, reportez le n° des aliments proposés à l’étage correct :
2. Démontrez quelle est l’importance d’une alimentation équilibrée en deux points :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°1** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.1 Principe diététique c2** | **Max.4** |  |
|  | Eff. |  |
| 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**

1. 2.  | 0.50.50.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°2** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.1 Principe diététique c2** |
| Nommez quatre règles pour une alimentation correcte par rapport aux avantages proposés :  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°2** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.1 Principe diététique c2** | **Max.4** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / En ce qui concerne les règles, les répétitions ne sont pas autorisées** | Eff. |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Avantages** | **Règles** |
| Pour éviter l’obésité |  |
| Pour un bon apport en fibres |  |
| Pour éviter l’hypertension |  |
| Pour un bon apport en vitamines |  |

 | 1111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°3** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Dans quels groupes d’aliments trouve-t-on le plus de vitamines ? Citez en deux :
2. Formulez deux effets d’une carence en vitamines :
3. Associez les vitamines proposées à leur classification :
 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  |

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hydrosolubles** |  | **Liposolubles** |  |

 | Eff.0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°4** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Citez trois sels minéraux pour chacune des catégories proposées : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°4** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Macro-éléments** |  | **Oligo-éléments** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 | Eff.0.50.50.50.50.50.5 |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°5** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Nommez deux fonctions des sels minéraux dans notre organisme :
2. Complétez le tableau en indiquant de quels sels minéraux il s’agit :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°5** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.2** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | Eff. |  |
| 1.2.1. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Très important pour la formation des os, on le trouve dans les produits laitiers |
|  | Prévient la formation des goitres, souvent ajouté au sel de cuisine |

 | 0.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°6** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Citez deux fonctions importantes de l’eau dans le corps humain :
2. Citez deux facteurs qui influencent notre besoin en eau différent pour chaque personne :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°6** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.2** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** | **n°1** |  |
| **A** | **n°2** |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **B** | **n°1** |  |
| **B** | **n°2** |  |

 | Eff.0.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°7** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Identifiez, à l’aide d’une croix (X), les énoncés corrects ou incorrects sur l’eau et ses fonctions dans le corps humain : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°7** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **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% |  |  |
| L’eau est un élément constitutif de toutes les cellules du corps |  |  |
| Lorsque le corps perd plus de 2% de son eau, on ressent la soif  |  |  |
| Chez l’adulte, la perte d’eau est supérieure à un litre par jour |  |  |
| On élimine l’eau uniquement par l’urine |  |  |
| Les fibres alimentaires gonflent avec l’eau, ce qui permet une bonne digestion |  |  |

 | Eff.0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°8** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Citez trois mesures dans le travail en cuisine pour éviter une perte de vitamines et de sels minéraux dans les aliments : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°8** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**1.2.3. | Eff.111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°9** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Les substances bioactives sont classifiées en trois groupes.

Entourez les trois groupes corrects parmi les propositions :1. Contre quelles maladies les substances bioactives sont recommandées ?

Nommez en deux : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°9** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.2** |  |
|  | Eff.10.50.5 |  |
| 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**

1.2.  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°10** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.3 Besoin en énergie c2** |
| Le besoin en énergie dépend des substances productrices d’énergie.1. Nommez les trois nutriments producteurs d’énergie :
2. Dans quelle proportion en % est-il recommandé de répartir ces nutriments ?

Complétez le tableau : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°10** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.3 Besoin en énergie c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte (à +-5 %)**

|  |  |
| --- | --- |
| **A. Nutriments** | **B. %** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 | Eff. |  |
| 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°11** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Classez les différents hydrates de carbones proposés dans le tableau :
2. Citez un exemple de produit alimentaire pour chaque catégorie :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°11** | **CUISSON** | **1.6.4 Technique de cuisson humide c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte****Saccharose / Fructose / Amidon**

|  |
| --- |
| **A** |
| **Sucre simple** | **Sucre double** | **Sucre complexe** |
|  |  |  |
| **B** |
| **Nom du produit** | **Nom du produit** | **Nom du produit** |
|  |  |  |

 | Eff.0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°12** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Principes diététiques c2** |
| Les fruits sont très importants dans notre alimentation. Il est recommandé de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour.Citez trois apports nutritionnels pour lesquels il est recommandé de consommer des fruits : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°12** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Principes diététiques c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | Eff. |  |
| 1.2.3. | 111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°13** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Nommez quatre groupes d’aliments de base dont les hydrates de carbone devraient avoir notre préférence au niveau de la santé :
2. Citez deux maladies de civilisation, qui sont la conséquence d’une trop grande consommation d’hydrates de carbone raffinés :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°13** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
| A.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  | **2** |  |
|  |  |  |  |  |
| **3** |  |  | **4** |  |

B.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maladie n°1** |  | **Maladie n°2** |  |

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°14** |  **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Du point de vue nutritionnel, la viande est considérée comme un aliment essentiel.Cochez les quatre composants nutritionnels les plus importants de la viande : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°14** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.4** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°15** |  **ACHAT** | **1.2.1 Classement / provenance c2** |
| A. Quels sont les deux principaux végétaux qui produisent du sucre ? B. Identifiez les noms des sucres ou produits sucrants et nommez une utilisation culinaire différente pour chacun d’eux en cuisine :C. Pourquoi utilise-t-on des édulcorants en cuisine ? Citez deux raisons importantes :D. Citez deux différents édulcorants : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°15** |  **AUTRES ALIMENTS** | **1.2.1 Classement / provenance c2** | **Max.7** |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Noms des sucres** | **Utilisations en cuisine différentes** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |

C.  **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**Raison n°1 : Raison n°2 : D. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  |

 | Eff.0.50.50.50.50.50.50.50.5110.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°16** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| A. On vous conseille d’utiliser de l’huile de colza, justifiez cette affirmation nutritionnellement en deux points :B. Inscrivez les numéros des matières grasses, en regard des affirmations correspondantes :  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°16** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.5** |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | Eff. |  |
| Justification n°1 :Justification n°2 :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** |

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

 | 110.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°17** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Mettez des croix dans les bonnes cases concernant les affirmations suivantes par rapport aux lipides. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°17** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**  | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°18** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| La composition chimique des protéines est en partie la même que les matières grasses et les hydrates de carbone.1. Nommez un corps chimique spécifique aux protéines :
2. Quel est l’élément final de la protéine, assimilable par l’organisme ?
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°18** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.2** |  |
|  | Eff. |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte**B. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte** | 11 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°19** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Lors de la préparation de la blanquette ou de la fricassée avec leurs garnitures, quelle est la provenance, la classification et la source des protéines utilisées ? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°19** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Origines / Provenances** |  | **Importances valeurs biologiques** |  | **Exemples d’aliments** |
|  |  |  | Valeur biologique |  |  |
|  |  |  | Valeur biologique |  |  |

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°20** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| 1. Quels sont les principaux rôles des protéines dans le corps humain ? Citez en trois :
2. Dans quels organes la digestion des protéines a-t-elle lieu ?
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°20** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
|  | Eff. |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**Rôle n°1 : Rôle n°2 : Rôle n°3 : B. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**

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

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°21** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Répondez aux affirmations sur les protéines par juste ou faux : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°21** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**  | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°22** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| 1. Citez dans l’ordre chronologique les cinq étapes du métabolisme de base :
2. Reportez le n° des étapes aux explications :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°22** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** | **Max.4** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°23** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| Le métabolisme englobe et assure tous les processus et réactions.Classez les organes de la digestion avec leurs fonctions : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°23** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°24** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| Cette image représente les organes de digestion suivants : le foie, la vésicule biliaire, le pancréas et le duodénum.imagesCAC8LVRO1. Quel organe produit l’insuline ?
2. Nommez la tâche de l’insuline lors de la régulation du taux de glycémie :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°24** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** | **Max.2** |  |
|  | Eff. |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte**B. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | 11 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°25** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| Associez en reportant le chiffre exact, l’enzyme à sa réaction : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°25** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** | **Max.5** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

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

 | 11111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°26** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** |
| Placez l’hormone avec son organe de production : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°26** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.4 Digestion humaine / métabolisme c2** | **Max.4** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte** | Eff. |  |
| **INSULINE – CORTISONE – ADRENALINE – GLUCAGON**

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

 | 1111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°27** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** |
| Cochez les réponses qui correspondent aux affirmations à propos des protéines : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°27** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.2 Nutriments c2** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°28** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c2** |
| Afin d’éviter inconforts et ballonnement, il existe des règles simples pour bien digérer.1. A chacune des affirmations, ajoutez le bon verbe manquant parmi la liste proposée :
2. Nommez trois méthodes de cuisson recommandées pour une bonne digestion en gardant le mieux possible les nutriments :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°28** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c2** | **Max.4** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte**  | Eff. |  |
|

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

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

|  |
| --- |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |

 | 0.50.50.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°29** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c3** |
| Pour un banquet, le thème choisi par votre chef est la cuisine méditerranéenne.Démontrez trois principes et avantages différents pour lesquels ce genre d’alimentation est important pour notre santé : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°29** | **SUJET CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c3** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | Eff. |  |
|  | **Principe n°1** |  |  | 0.5 |  |
|  | **Avantage** |  |  | 0.5 |  |
|  |  |  |
|  | **Principe n°2** |  |  | 0.5 |  |
|  | **Avantage** |  |  | 0.5 |  |
|  |  |  |
|  | **Principe n°3** |  |  | 0.5 |  |
|  | **Avantage** |  |  | 0.5 |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°30** |  **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** |
| Le chef de service vous prévient que deux clients qui ont choisi le filet de truite bonne femme souffrent de maladie cœliaque.1. Que signifie le terme cœliaque ?
2. Citez deux mesures que vous devrez entreprendre dans l’élaboration de votre recette :
3. Proposez un féculent avec une appellation culinaire professionnelle pour accompagner le poisson :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°30** |  **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** | **Max.3** |  |
|  | Eff. |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | 0.5 |  |
| **Recette filet de truite bonne femme**  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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’oeuf | 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** |  |  | 1 |  |
| **Mesure n°2** |  | 1 |
|  |  |  |
| C. **Consigne d’évaluation : 0.5 point pour réponse correcte** | 0.5 |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°31** |  **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** |
| 1. Classez les aliments proposés par index glycémique :
2. Pour quel type d’alimentation l’index glycémique est important ?
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°31** |  **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** | **Max.4** |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
| ***Viandes – Lait – Pommes de terre nature – Carottes cuites – Pain blanc – Abricots secs*** |  |  |
|  | **1** | **Index glycémique****faible** |  |  | 0.5 |  |
|  | 0.5 |
|  | **2** | **Index glycémique****moyen** |  |  | 0.5 |
|  | 0.5 |
|  | **3** | **Index glycémique****élevé** |  |  | 0.5 |
|  | 0.5 |
| B. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte** | 1 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°32** | **PREPARATION** | **1.1.4 Technique de préparation c2** |
| 1. Citez deux rôles physiologique (en lien avec la santé) des épices et herbes aromatiques :
2. Citez deux méthodes de conservation à long terme pour les herbes aromatiques autre que surgeler :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°32** | **PREPARATION** | **1.1.4 Technique de préparation c2** | **Max.2** |  |
|  | Eff. |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rôle n°1** |  |
| **Rôle n°2** |  |

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

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

 | 0.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°33** | **SUJETS CONNEXES** | **2.3.6 Organisation de l’offre c3** |
| Un végétalien, un lacto-végétarien et un ovo-lacto végétarien ont participé au buffet.Cochez dans le tableau les produits qu’ils ont pu consommer (10 croix au total) : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°33** | **SUJETS CONNEXES** | **3.1.2 Type, concept d’entreprise c2** | **Max.5** |  |
| **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte / 10 croix au total** | Eff. |  |
|

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

 | 0.50.50.50.50.50.50.50.50.50.5 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°34** | **SUJET CONNEXES** | **2.3.6 Organisation de l’offre c3** |
| Pour un menu à valeur intégrale proposé en automne,1. Cochez six aliments recommandés parmi les propositions (deux par colonne) :
2. Proposez un entremets chaud à valeur intégrale en automne (avec un produit de saison) :
3. Justifiez votre choix de cet entremets chaud sur le plan diététique :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°34** | **SUJETS CONNEXES** | **3.1.2 Type de menus c2** | **Max.5** |  |
| A. **Consigne d’évaluation : 0.5 point par réponse correcte** | Eff. |  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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** C. **Consigne d’évaluation : 1 point pour réponse correcte / Ecrivez des phrases complètes** | 0.50.50.50.50.50.511 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°35** | **SUJETS CONNEXES** | **2.3.6 Organisation de l’offre c3** |
| Pour les fêtes de fin d’année, vous devez confectionner des snacks et des collations pour une clientèle de lacto-végétariens.Proposez trois snacks ou collations différents et adaptés : |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°35** | **SUJETS CONNEXES** | **2.3.6 Organisation de l’offre c3** | **Max.3** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte**  | Eff. |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |

 | 111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°36** | **SUJETS CONNEXES** | **5.2.1 Concept Haccp c2** |
| 1. Quels sont les besoins d’un virus pour se multiplier ?
2. Où risque-t-on de trouver des virus dans une cuisine ? Citez un exemple :
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°36** | **SUJETS CONNEXES** | **5.2.1 Concept Haccp c2** | **Max.2** |  |
| **Consigne d’évaluation : 1 point par réponse correcte**  | Eff. |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **A** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **B** |  |

 | 11 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°37** | **PREPARATIONS** | **1.5.6 Autres substances c3** |
| 1. Nommez deux familles d’additifs :
2. Quelle est la lettre qui symbolise les additifs :
3. Quel type de réactions peut avoir certaines personnes face aux additifs ?
 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** |  |  |
| **B** |  |
| **C** |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°38** | **SUJETS CONNEXES** | **1.5.5 Types d’alimentation c5** |
| 1. Quels sont les 2 types de diabète connus ? Comment fait-on la différence ?
2. Expliquez en une phrase ce qu’est le diabète diabète ?
 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** | **1.** | **2.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **B** |  |

 | 111 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre de points total | **Max 129** |  |
| Formule pour la note finale (Nombre de points total :129) \*5 +1 = |  |  |
| **Note finale :** |  |  |