

## 1 NUTRITION (6 pts)

Une résidence non médicalisée pour personnes âgées propose à chacun de ses résidents des plateaux repas en fonction de leurs besoins et de leur autonomie. Le service de restauration sollicité par la structure souhaite étendre son action en proposant un goûter aux personnes qui le désirent.

Répondre aux questions suivantes à partir des connaissances personnelles et de l'annexe 1.

1.1 Définir la ration alimentaire d'un individu.

1.2 Calculer l'apport énergétique conseillé pour le goûter d'une personne âgée de sexe féminin pesant 50 kg, à l'aide des annexes 1 et 2.

1.3 Proposer un goûter en tenant compte des recommandations de l'annexe 1 et justifier l'intérêt de chacun de ces aliments pour le public concerné.

1.4 Indiquer deux conséquences du grignotage pour ces personnes âgées.

-

-

<b>SUJET</b>		
<b>BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL RESTAURATION</b>	Épreuve : E1 – Epreuve technologique Sous-épreuve B1 : <b>SCIENCES APPLIQUEES</b>	
Session : 2007	Coef : 1	Durée : 1 heure 15
Repère : 0706-RESTB	Ce sujet comporte 6 pages	Page 1/6

## 2 QUALITÉ SANITAIRE (6 pts)

Le service de restauration destiné aux résidents élabore régulièrement des œufs au lait qui sont proposés comme dessert ou comme élément de certains goûters. Cette préparation est un produit sensible qui peut être vecteur de salmonelles

2.1 Définir les TIAC après avoir décodé le sigle

2.2 Commenter l'évolution des cas de salmonelloses au cours de l'année 2004, après étude du graphique de l'annexe 3. Proposer une explication à cette évolution.

2.3 Citer deux autres germes responsables de TIAC.

2.4 Citer trois des principaux symptômes qui peuvent être présents lors d'une intoxication alimentaire.

Les toxines des bactéries responsables de TIAC peuvent être classées en 2 catégories en fonction de leur lieu d'action dans l'organisme.

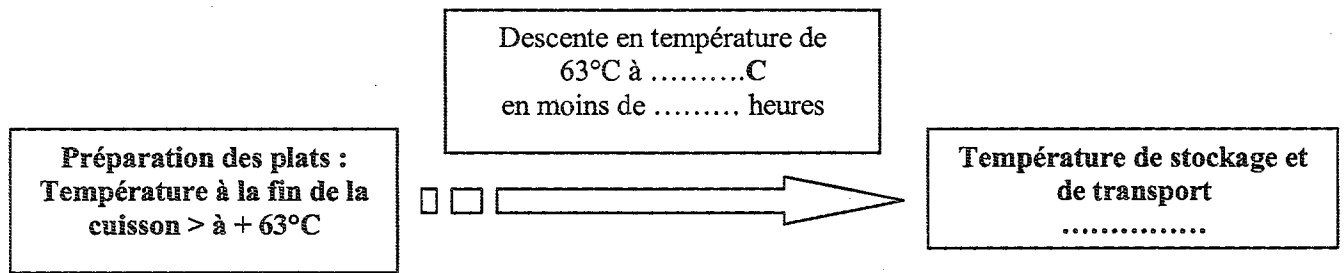
2.5 Nommer ces deux catégories de toxines en précisant leurs organes cibles.

Les TIAC sont des maladies à déclaration obligatoire.

2.6 Indiquer en toutes lettres l'organisme auprès duquel le médecin doit effectuer cette déclaration.

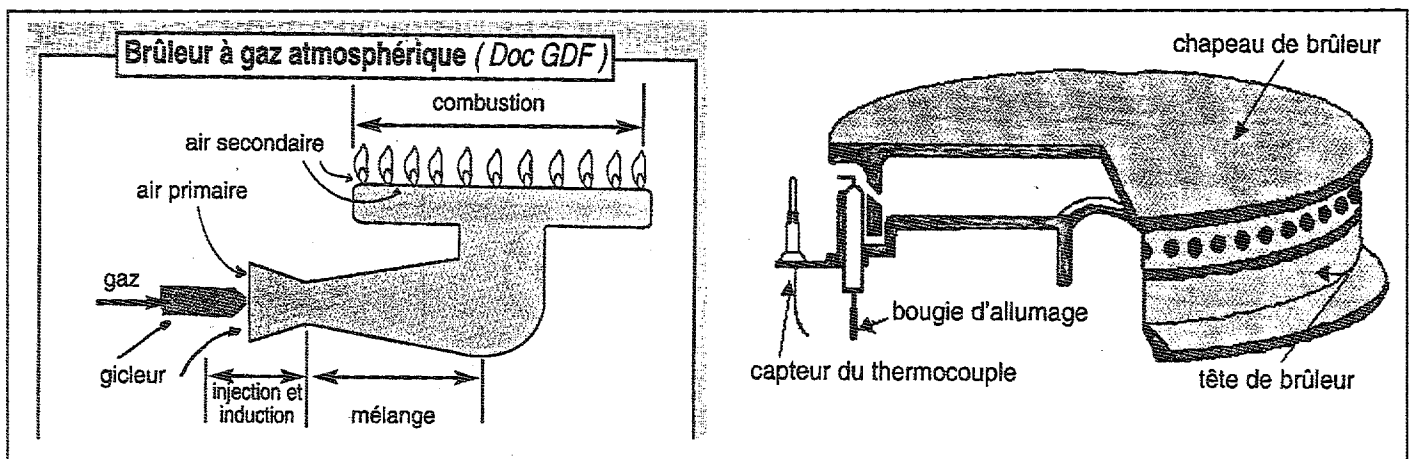
Ces œufs au lait sont réalisés dans la matinée et seront distribués aux résidents au cours de l'après midi.

2.7 Indiquer le délai et les températures à respecter en complétant le schéma suivant (selon l'arrêté ministériel du 29 Septembre 1997)



### 3 EQUIPEMENTS, LOCAUX ET AMBIANCES PROFESSIONNELS (6 pts)

Les cuisines de cette structure sont équipées de brûleurs.



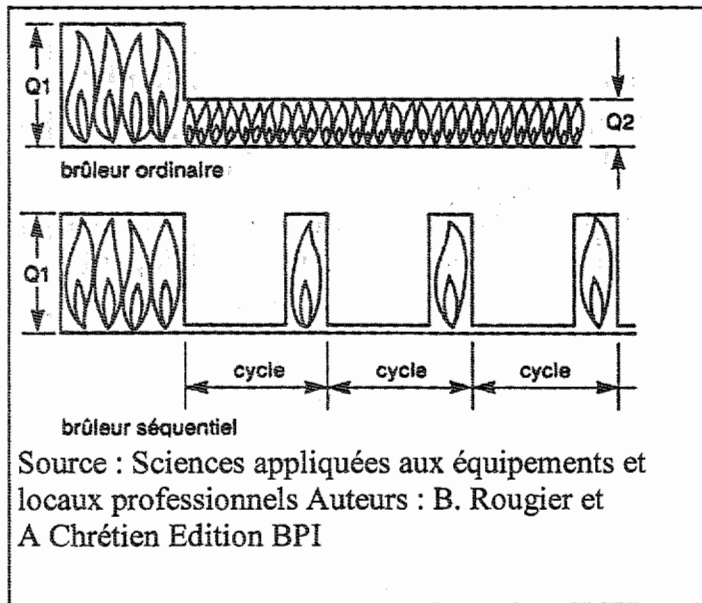
3.1 Citer deux gaz utilisés en hôtellerie

3.2 Définir une combustion complète.

3.3 Écrire et équilibrer l'équation de combustion complète de l'un de ces gaz.

3.4 Indiquer la fonction du thermocouple qui équipe ce brûleur.

3.5. Comparer le mode de fonctionnement du brûleur ordinaire et du brûleur séquentiel.



- Fonctionnement du brûleur ordinaire :

- Fonctionnement du brûleur séquentiel :

3.6. Dédurre de cette comparaison deux avantages de l'utilisation du brûleur séquentiel

#### 4. SÉCURITÉ, ERGONOMIE, SECOURISME (2 pts)

Lors de la réalisation de ces œufs au lait, un cuisinier se renverse un récipient de lait bouillant sur l'avant bras et la main.

Indiquer, en complétant le tableau, la conduite à tenir pour venir en aide au blessé. Justifier les gestes effectués

Objectifs	Les gestes effectués	justifications
Protéger		
Examiner		
Secourir		
Alerter		

## Ce n'est pas que pour les enfants !

(Agnès Mignonac, diététicienne-nutritionniste  
Cuisine Collective – Janvier 2006)

### LE GOUTER

Ce quatrième repas qui rythme notre journée dès le plus jeune âge, la majorité d'entre nous l'abandonne au fil du temps. Pourtant, le goûter est un repas qui mérite d'être " entretenu " chez l'enfant et chez l'adolescent et à faire redécouvrir aux adultes tant ses bénéfices sont nombreux.

L'alimentation a pour vocation d'apporter à l'organisme de l'énergie et des nutriments variés en quantité suffisante. Ces apports varient selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique et certaines situations physiologiques comme la grossesse et l'allaitement... Ils sont fractionnés sur la journée afin d'assurer une distribution régulière d'énergie. Ainsi, les recommandations actuelles proposent que le petit déjeuner représente 20 à 25 % de l'apport énergétique de la journée, le déjeuner et le dîner 30 à 35 % et le goûter 10 à 15 %. Le goûter ne vient pas en supplément des apports de la journée : si vous décidez de goûter, cela nécessite un aménagement des autres repas de la journée, afin de conserver un apport énergétique stable

### Les intérêts nutritionnels

Le goûter est un repas conseillé à tout âge. Il se compose idéalement d'une boisson, d'un produit laitier, d'un fruit et d'un produit céréalier. Ainsi constitué, le goûter permet de rattraper un déjeuner trop léger, de limiter les grignotages de fin

de journée, de mieux répartir les apports énergétiques sur la journée et de dîner plus léger.

### Le goûter : à bien distinguer du grignotage

Le goûter pourrait être considéré comme une forme de grignotage car en dehors des trois repas principaux. Or, il est essentiel de le distinguer de ce comportement. Ainsi, le goûter doit répondre à une vraie faim. Le grignotage pour sa part se passe le plus souvent sans faim : il est là pour compenser un sentiment d'ennui, de tristesse, une contrariété ou tout simplement parce que résister à la vue des aliments est difficile. L'autre grande distinction est la composition: autant le goûter est (et doit être) structuré autour d'aliments choisis pour répondre à un objectif nutritionnel, autant le grignotage est une consommation éparse, de petites prises répétées sans recherche d'efficacité nutritionnelle et sur une période de temps prolongée. Ainsi, si le premier est là pour aider à de meilleurs apports nutritionnels, le second peut être à l'origine de déséquilibres (risque d'excès de matières grasses, et/ou de sucre, perturbation des sensations de faim/satiété) pouvant favoriser une prise de poids. La notion de " structuration " des repas est importante car elle entretient une diversité essentielle à la couverture des besoins nutritionnels. Le goûter est également un moment convivial qui permet l'entretien des liens familiaux et amicaux: autre

bénéfice qui distingue le goûter du grignotage qui se pratique souvent en " solo ".

### Repas conseillé à tous les âges

Le goûter s'inscrit très tôt dans la vie : ainsi il a une part privilégiée chez le nourrisson. En grandissant et jusqu'à la fin de l'adolescence, il joue un rôle clé. A la sortie de l'école, du collège et du lycée, il permet de recharger efficacement " les batteries " et de pouvoir assumer les différentes tâches de la fin de journée, moment où le travail scolaire est à réaliser. Ce bénéfice est vrai quel que soit l'âge. Ainsi, il est dommage que les adultes l'abandonnent. Des études réalisées (SU VI MAX) ont ainsi montré que les adultes qui goûtent régulièrement sont plus minces que les non-goûteurs. A une époque où l'obésité et le surpoids ne cessent de progresser, il est opportun de capitaliser sur les comportements qui peuvent nous aider à mieux gérer notre poids au quotidien. Chez les personnes âgées, le goûter est un moyen de lutter contre la dénutrition souvent observée : souvent de saveur sucrée, il est apprécié et consommé. Il faut cependant veiller à ce qu'il soit servi suffisamment tôt dans les établissements spécialisés (hôpitaux, maison de retraite...) afin de ne pas couper l'appétit. Un écart de 2 à 3 heures est conseillé et cela peut s'avérer quelquefois difficile lorsque les repas sont servis vers 18 heures.

## ANNEXE n°2

Apports énergétiques journaliers (AEJ) conseillés pour les personnes âgées de plus de 65 ans (conservant une activité physique dans la journée) en fonction du sexe et du poids corporel.

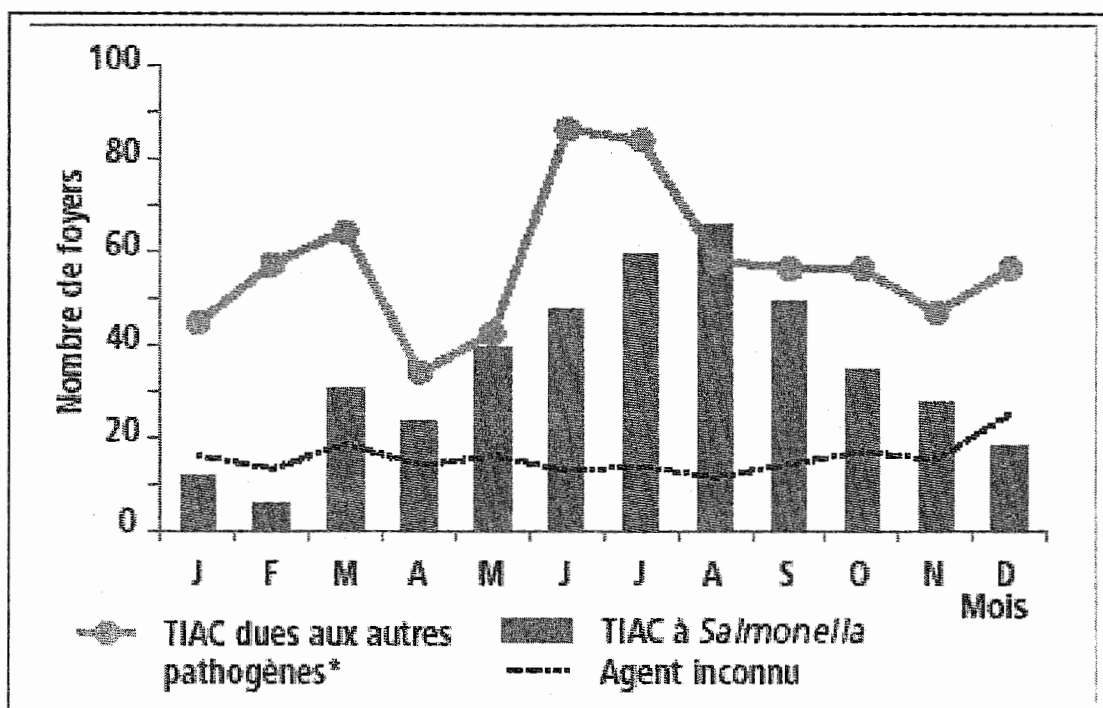
Poids en kg	Homme			Femme		
	50	60	70	40	50	60
A.E.J. conseillés en kJ	7270	8150	8980	6350	7020	7690

Données issues de « Apports nutritionnels conseillés pour la population française » ( H. Dupin ; J. Abraham ; I Giachetti )

## ANNEXE n°3

Distribution mensuelle des foyers de TIAC selon le pathogène identifié, suspecté ou inconnu.

TIAC déclarées en France en 2004



D'après Source : InSV