



SERVICES CULTURE ÉDITIONS  
RESSOURCES POUR  
L'ÉDUCATION NATIONALE

**Ce document a été numérisé par le CRDP de Caen pour la  
Base Nationale des Sujets d'Examens de l'enseignement professionnel**

Ce fichier numérique ne peut être reproduit, représenté, adapté ou traduit sans autorisation.

**SESSION 2009**

# **BREVET PROFESSIONNEL RESTAURANT**

**Sous épreuve : U22 Alimentation**

Durée : 1 heure

Coefficient : 1

**Ce sujet comporte 3 parties :**

- ☞ **Partie I : Alimentation**
- ☞ **Partie II : Hygiène professionnelle**
- ☞ **Partie III : Prévention des risques professionnels et Sécurité**

Le candidat doit répondre sur le sujet qui sera rendu dans son intégralité et agrafé dans une feuille de copie d'examen, modèle Éducation Nationale, sous la bande d'anonymat.

Aucun document autorisé.

**Matériel autorisé :**

Calculatrice de poche à fonctionnement autonome sans imprimante et sans dispositif de communication externe (circulaire n° 99-186 du 19/11/99).

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Le sujet comporte 7 pages numérotées de 1 à 7

# PARTIE I : ALIMENTATION

A partir de ce document répondre aux questions suivantes.

**Le surpoids** : il pèse sur notre santé mais des solutions existent  
L'alimentation apporte de l'énergie à l'organisme qui l'utilise pour son fonctionnement, ses mouvements... Lorsque l'énergie apportée est égale à l'énergie dépensée, le poids reste stable. A l'inverse, si l'apport calorique est supérieur aux dépenses énergétique : l'organisme reçoit plus qu'il ne dépense et il stocke ce surplus.

Cependant, ces stocks se font essentiellement sous forme de graisses. Le surpoids est donc un excès de graisses dans le corps. Mais d'autres facteurs peuvent renforcer ce phénomène favorisant la prise de poids (hérédité, phénomènes hormonaux...).

Aujourd'hui on définit le surpoids par le calcul de l'Indice de Masse Corporelle ou IMC. C'est un rapport entre le poids et la taille, qui permet de définir si le poids est en accord avec une bonne santé.

- $IMC = [\text{poids en kg} / (\text{taille en m}^2)]$
- $IMC > 25 =$  surpoids
- Au delà de 30 on parle d'obésité.

Le surpoids peut avoir des conséquences sur la santé comme l'obésité et ses complications : diabète, maladies cardiaques, hypertension...

D'où l'intérêt de réagir dès les premiers signes en retrouvant un poids de forme dans lequel on se sent bien à court terme et pour éviter des complications à long terme !  
Cela passe par une alimentation variée et équilibrée associée à une activité physique régulière.

Rédaction : Prunelle, Conseil et communication en Nutrition.

1.1 - Rechercher par quelle méthode on définit le surpoids.

.....

1.2 - Relever trois conséquences du surpoids sur la santé.

.....

.....

.....

1.3 - Proposer deux solutions pour retrouver un poids de forme.

.....

.....

Un homme de référence a besoin de 11300 kJ/jour pour conserver son poids et sa santé.

1.4 - Citer les trois constituants alimentaires qui permettent de fournir cette énergie.

.....  
.....  
.....

1.5 - Donner la valeur énergétique pour 1 gramme de chacun des trois constituants énergétiques.

.....  
.....  
.....

Pour le déjeuner le restaurant « le grill » vous propose :

- Macédoine de légumes/mayonnaise
- Steak
- Pommes de terre rissolées
- Fromage blanc

1.6 - Préciser pour chaque plat le ou les groupe(s) alimentaire(s) principal(aux).

Plat	Groupes alimentaires
Macédoine de légumes/mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"><li>• .....</li><li>• .....</li></ul>
Steak	<ul style="list-style-type: none"><li>• .....</li></ul>
Pommes de terre rissolées	<ul style="list-style-type: none"><li>• .....</li><li>• .....</li></ul>
Fromage blanc	<ul style="list-style-type: none"><li>• .....</li></ul>

Voici l'extrait de l'étiquette des pommes rissolées proposées :

**POMMES RISSOLEES**  
**Valeur nutritionnelle pour 100g**

- Protides: 2,5g
- Glucides : 23g
- Lipides : 5g

1.7 - Calculer l'apport énergétique en kilojoules d'une portion de 150g de pommes rissolées. Détailler vos calculs.

.....

.....

.....

.....

.....

1.8 – Indiquer si le menu est équilibré. Justifier votre réponse.

.....

.....

**PARTIE II : HYGIENE PROFESSIONNELLE**

Vous utilisez l'eau de Javel dans votre restaurant. L'eau de Javel est un désinfectant autorisé pour les matériaux et surfaces entrant en contact avec les denrées alimentaires. Il convient de nettoyer préalablement les surfaces avec un détergent avant d'appliquer l'eau de javel.

2.1 - Préciser l'action d'un détergent et d'un désinfectant.

.....  
.....

2.2 - Donner l'ordre d'utilisation des deux produits.

.....  
.....

2.3 - Donner l'étape intermédiaire nécessaire à un bon protocole de nettoyage-désinfection.

.....

Sur le flacon d'eau de Javel sont mentionnés les termes suivants : bactéricide et virucide.

2.4 - Définir ces deux mots.

.....  
.....

Malgré toutes les précautions en matière d'hygiène, les entreprises sont confrontées à des intoxications alimentaires plus ou moins graves.

2.5 - Citer deux bactéries responsables d'intoxications alimentaires.

.....  
.....

Les bactéries se multiplient rapidement lorsque les aliments sont mal conservés.

2.6 - Citer deux conditions favorables à cette multiplication.

.....  
.....

Les méthodes de conservation des aliments utilisent des conditions défavorables à la multiplication des microorganismes.

Le froid positif et le froid négatif permettent de conserver les aliments.

2.7 - Comparer les deux modes de conservation en complétant le tableau.

Mode de conservation	Froid utilisé	Conséquence sur les microorganismes	Température de conservation
Réfrigération	• .....	• .....	• .....
Congélation	• .....	• .....	• .....

2.8 - Citer deux autres méthodes de conservation que celles citées à la question 2.7.

.....  
.....

Vous réceptionnez des denrées alimentaires réfrigérées.

2.9 - Indiquer deux contrôles à effectuer à ce moment là.

.....  
.....

## **PARTIE III : PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS ET SECURITE**

Dans votre métier, vous portez souvent des charges qui peuvent être parfois très lourdes.

De plus la répétition des mouvements de port de charges peut provoquer des atteintes de la colonne vertébrale.

**3.1 - Nommer deux lésions vertébrales possibles.**

.....  
.....

Un de vos collègues de travail se plaint de douleurs du dos.

**3.2 - Citer deux situations à l'origine des douleurs de dos dans votre profession.**

.....  
.....  
.....

**3.3 - Indiquer trois principes de sécurité à appliquer lors de la manutention de charges.**

.....  
.....  
.....

Dans votre profession, vous êtes exposés à de nombreux risques, comme des coupures, des lésions vertébrales.

**3.4 - Citer deux autres risques possibles dans votre profession.**

.....  
.....

**3.5 - En cas d'accident, nommer les étapes dans l'ordre chronologique du plan d'intervention.**

- ① - .....
- ② - .....
- ③ - .....
- ④ - Secourir