

NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

## NUTRITION (25 points)

Madame Palmier est enceinte, soigne particulièrement son alimentation.

*Extrait de Nutrition pratique, les fondamentaux, Editions Lamarre.*

Les femmes enceintes ou allaitantes

Elles doivent couvrir leurs propres besoins mais aussi ceux du fœtus. Les apports protidiques, calciques, ferriques et vitaminiques devront être suffisants. Les futures mères ne doivent pas manger deux fois plus mais deux fois mieux.

1. Relever, dans le texte, les deux notions essentielles concernant l'alimentation de la femme enceinte. **2 points (1x2)**

**Apport de constituants nécessaires pour couvrir les besoins de la mère et de l'enfant.**  
**Notion de qualité plutôt que de quantité**  
**Apport protidiques, calciques, ferriques et vitaminiques**

2. En vous aidant du document ci-dessus et de vos connaissances, compléter les tableaux suivants **4 points (0,25x8)**

**Tableau n° 1**

Aliments importants	Constituant dominant	Rôle nutritionnel
Boissons	<b>Eau</b>	<b>Hydrater</b>
Fruits et légumes	<b>Fibres alimentaires ou vitamines – eau éléments minéraux</b>	<b>→Faciliter le transit intestinal →participe à l'équilibre</b>
Viande- Poisson- Œuf	<b>Protides ou Fer</b>	<b>→Construction hydro-minéral des tissus →Oxygénation du sang</b>
Lait et produits laitiers	<b>Calcium ou protides</b>	<b>→Ossification</b>

(Le rôle doit être en adéquation avec les constituants)

B.E.P. CARRIERES SANITAIRES ET SOCIALES	Code examen : 5133002	CORRIGE E	S.2006
EP2- Sciences et technologies NUTRITION	Durée : 04 H 00	Coef. : 8	Page 17/28

NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

Si les aliments apportent des éléments nécessaires pendant la grossesse, ils peuvent aussi être à l'origine de pathologie chez la mère et le futur bébé. **2 points (0,25x8)**

**Tableau n° 2**

Aliments à éviter	Risque encouru	Elément responsable
Viande mal cuite	<b>Toxoplasmose ou parasite</b>	<b>Protozoaire : toxoplasme Parasite intestinal : ténia</b>
Légumes mal lavés	<b>Toxoplasmose</b>	<b>Toxoplasme</b>
Charcuterie en excès	<b>Surcharge pondérale ou obésité - hypertension artérielle</b>	<b>Lipides - Sel</b>
Produits sucrés en excès	<b>Diabète ou obésité ou caries dentaires</b>	<b>Glucides</b>

3. Madame Palmier est, faut-il le rappeler diabétique.

- 3.1 Enoncer le groupe d'aliments qui est à surveiller dans son alimentation. **1 point**

**Produits glucidiques ou féculents/produits sucrés**

- 3.2 Citer le constituant alimentaire dominant de ce groupe. **1 point**

**Glucide**

Pour le repas de ce soir, elle prépare :

**½ pamplemousse sucré  
blanc de poulet avec des épinards  
yaourt à la confiture  
crêpe au chocolat**

- 3.3 Citer l'aliment présent en trop grande quantité dans son alimentation. **1 point**

**Le sucre**

B.E.P. CARRIERES SANITAIRES ET SOCIALES	Code examen : 5133002	CORRIGE E	S.2006
EP2- Sciences et technologies NUTRITION	Durée : 04 H 00	Coef. : 8	Page 18/28

NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

3.4 Pour préparer la pâte à crêpe, elle utilise des œufs, de la farine, du lait et du beurre. Pour chaque ingrédient, compléter le tableau en indiquant le nom du groupe d'aliments et l'intérêt nutritionnel. **4 points (0,25x8)**

ingrédient	groupe d'aliment	Intérêt nutritionnel
œuf	Viande – Poisson – Œuf ou Aliments protidiques	Plastique ou Bâtisseur
farine	Féculents /Pdts sucrés ou Aliments glucidiques	Energétique
lait	Lait et produits laitiers	Plastique ou Bâtisseur
beurre	Corps gras Ou Aliments lipidiques	Energétique

3.5 Lire le texte ci-dessous puis expliquer pourquoi elle doit bien remuer la pâte à crêpe avant de la verser la pâte dans la poêle.

*Extrait de Nutrition Alimentation, éditions Nathan Technique*

La farine délayée avec de l'eau froide forme une suspension appelée lait d'amidon. Lors de la cuisson, l'amidon se transforme en empois d'amidon. Les grains d'amidon absorbent plusieurs fois leur poids en eau, ils gonflent et forme un gel épais.

Explication :

**Il s'agit de rendre homogène la pâte à crêpes.**

**1 point**

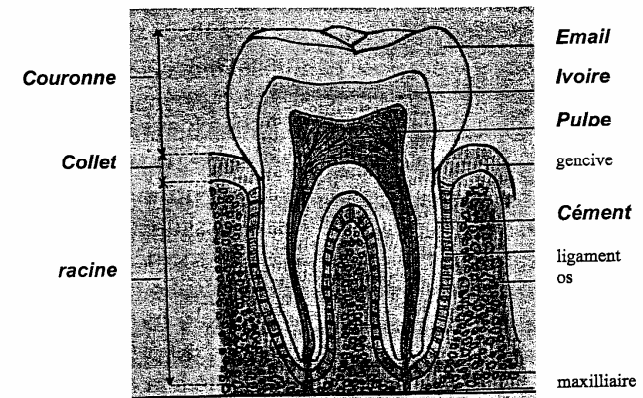
3.6 Les constituants alimentaires (présents dans les crêpes) subissent des transformations sous l'action de la chaleur. Repérer les constituants par une croix dans le tableau. **2 points (0,5x4)**

Réaction à la chaleur constituant alimentaire	coagulation	fusion	empois d'amidon	dextrinisation
	lipides		X	
glucides			X	X
protides	X			

Lors de sa grossesse, Madame Palmier doit prendre soin de ses dents.

4. Légender le schéma de la dent.

**3,5 points (0,5x7)**



<b>B.E.P. CARRIERES SANITAIRES ET SOCIALES</b>	Code examen : 5133002	<b>SUJET E</b>	<b>S.2006</b>
EP2- Sciences et technologies NUTRITION	Durée : 04 H 00	Coef. : 8	Page 19/28

<b>B.E.P. CARRIERES SANITAIRES ET SOCIALES</b>	Code examen : 5133002	<b>CORRIGE E</b>	<b>S.2006</b>
EP2- Sciences et technologies NUTRITION	Durée : 04 H 00	Coef. : 8	Page 20/28

NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

5. Citer trois conseils d'hygiène dentaire à suivre régulièrement pour prévenir les caries.

**1,5 points (0,5x3)**

- *Se brosser efficacement les dents*
- *Se brosser les dents après chaque repas*
- *Utiliser un dentifrice fluoré*
- *Faire détartrer régulièrement ses dents*
- *Consulter le dentiste 2 fois par an*

6. Citer deux conseils d'hygiène alimentaire pour prévenir les caries.

**2 points (1x2)**

- *Equilibrer son alimentation*
- *Eviter de manger des sucreries*
- *Consommer lait ou produits laitiers*

<b>B.E.P. CARRIERES SANITAIRES ET SOCIALES</b>	Code examen : 5133002	<b>CORRIGE E</b>	<b>S.2006</b>
<b>EP2- Sciences et technologies NUTRITION</b>	Durée : 04 H 00	<b>Coef. : 8</b>	Page 21/28