

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. En vous aidant du document ci-dessus et de vos connaissances, compléter les tableaux suivants

**Tableau n° 1**

<b><i>Aliments importants</i></b>	<b><i>Constituant dominant</i></b>	<b><i>Rôle nutritionnel</i></b>
Boissons		
Fruits et légumes		
Viande- Poisson- Œuf		
Lait et produits laitiers		

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

NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

Si les aliments apportent des éléments nécessaires pendant la grossesse, ils peuvent aussi être à l'origine de pathologies chez la mère et le futur bébé.

**Tableau n° 2**

<i>Aliments à éviter</i>	<i>Risque encouru</i>	<i>Élément responsable</i>
Viande mal cuite		
Légumes mal lavés		
Charcuterie en excès		
Produits sucrés en excès		

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

3.1 Énoncer le groupe d'aliments qui est à surveiller dans son alimentation.

.....

3.2 Citer le constituant alimentaire dominant de ce groupe.

.....

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.

.....

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

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.

<i>ingrédient</i>	<i>groupe d'aliment</i>	<i>Intérêt nutritionnel</i>
<i>œuf</i>		
<i>farine</i>		
<i>lait</i>		
<i>beurre</i>		

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 forment un gel épais.

Explication :

.....

.....

.....

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



NE RIEN ECRIRE DANS CETTE PARTIE

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

- .....
- .....
- .....

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

- .....
- .....

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