Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du BP Restaurant, veuillez visiter :
bprestaurant.fr/annales-sujets-et-corriges

Brevet professionnel Restaurant, épreuve E2, sous-épreuve U22 : Alimentation

Session 2006 • Code sujet : **U22** • Durée : **1 heure** • Coefficient : **1**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. **Alimentation et équilibre nutritionnel du plat du jour** (10 questions) — **Page 3**
2. **Conservation des aliments et toxicologie de l'alimentation** (7 questions) — **Page 7**
3. **Sécurité au travail : prévention des glissades et secours** (2 questions) — **Page 10**
4. **Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ)** (Synthèse & Q&A Examen) — **Page 12**

Sujet officiel (PDF) : https://bprestaurant.fr/assets/annales/bp-restaurant/U22 - Alimentation/2006/BP Restaurant - U22 - Alimentation - Session 2006 - 1-Sujet.pdf

1. Alimentation et équilibre nutritionnel du plat du jour

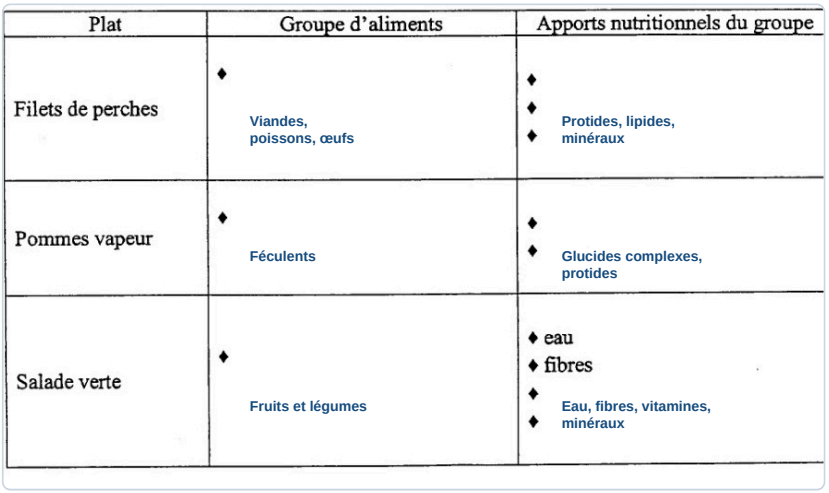
Le sujet prend pour support un plat du jour servi dans un restaurant de bord de lac : filets de perche meunière, pommes vapeur et salade verte. Les questions portent sur les groupes alimentaires, l'équilibre du repas, les acides gras essentiels et l'apport énergétique.

Question 1. Compléter le tableau en indiquant, pour les filets de perche, les pommes vapeur et la salade verte, le groupe d'aliments correspondant et les principaux apports nutritionnels de ce groupe.

Plat	Groupe d'aliments	Principaux apports nutritionnels
Filets de perche	Viandes, poissons, œufs	Protides, lipides, sels minéraux
Pommes vapeur	Féculents	Glucides complexes, protides
Salade verte	Fruits et légumes	Eau, fibres, vitamines, sels minéraux

Les filets de perche appartiennent au groupe des poissons et fournissent principalement des protéines. Les pommes de terre sont des féculents, sources surtout de glucides complexes. La salade verte appartient au groupe des fruits et légumes : elle apporte de l'eau et des fibres, ainsi que des vitamines et des sels minéraux.

Tableau des groupes et apports complété



✓ RÉPONSE À RETENIR

Perche : protides, lipides, sels minéraux. Pommes de terre : glucides complexes, protides. Salade : eau, fibres, vitamines, sels minéraux.

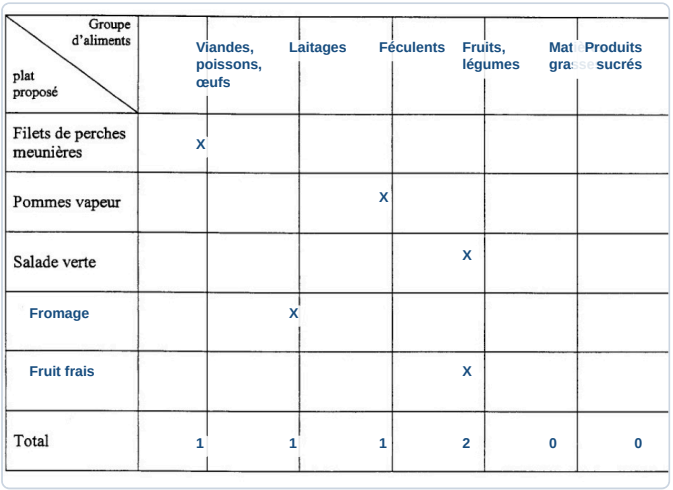
Équilibre du repas

Question 2.1. Compléter le tableau en inscrivant les différents groupes d'aliments sur la première ligne, en complétant le menu dans la première colonne, puis en cochant pour chaque plat le groupe d'aliments auquel il appartient.

Plat proposé	Viandes, poissons, œufs	Laitages	Féculents	Fruits et légumes	Matières grasses	Produits sucrés
Filets de perche meunière	X					
Pommes vapeur			X			
Salade verte				X		
Fromage		X				
Fruit frais				X		
Total	1	1	1	2	0	0

Les pommes de terre représentent déjà le groupe des féculents et la salade celui des fruits et légumes. Le menu est complété par un fromage et un fruit frais, deux aliments qui ajoutent un laitage et renforcent la présence des fruits et légumes. Le tableau comporte les deux lignes disponibles pour compléter le menu.

Tableau du menu complété



✓ RÉPONSE À RETENIR

Ajouter un fromage et un fruit frais. Totaux : 1 poisson, 1 laitage, 1 féculent, 2 fruits et légumes.

Question 2.2. Justifier l'équilibre du repas proposé.

Le plat initial comprend un poisson, un féculent et des légumes. Le fromage complète le repas par un produit laitier, tandis que le fruit frais apporte un dessert du groupe des fruits et légumes. Le repas associe ainsi des aliments de groupes différents et des apports complémentaires. L'équilibre du repas s'apprécie par cette variété, sans qu'il soit nécessaire d'ajouter un aliment de chaque groupe à chaque repas.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Le repas complété est varié et équilibré : poisson, féculent, légumes, laitage et fruit frais.

Acides gras essentiels

Question 3.1. Préciser à quelle famille de constituants alimentaires appartiennent les acides gras essentiels.

Les acides gras essentiels appartiennent à la famille des lipides, également appelés matières grasses. Ils sont dits essentiels parce que l'organisme ne peut pas les fabriquer en quantité suffisante. Il faut donc les apporter par l'alimentation. Le poisson en est une source, comme certaines huiles végétales et les fruits oléagineux.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Les acides gras essentiels sont des lipides.

Question 3.2. Préciser le principal intérêt des acides gras essentiels pour la santé.

Les acides gras essentiels participent à la constitution des membranes des cellules et au fonctionnement de l'organisme. Certains contribuent notamment au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et nerveux. Comme le corps ne peut pas les produire en quantité suffisante, leur apport alimentaire est nécessaire. Le poisson est une source intéressante de ces lipides.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Ils participent au fonctionnement des cellules et contribuent à la santé cardiovasculaire.

Question 3.3. Citer un autre aliment contenant des acides gras essentiels.

Un aliment autre que le poisson peut apporter des acides gras essentiels : l'huile de colza en est un exemple adapté. Les huiles de noix et de soja, ainsi que les noix, en contiennent également. Il suffit de citer un aliment pour répondre à la question.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Exemple : l'huile de colza.

Apports énergétiques

Question 4.1. À partir de l'extrait de table de composition fourni, calculer l'apport énergétique du plat du jour pour les quantités indiquées : 250 g de filets de perche, 250 g de pommes de terre frites et 150 g de salade.

Pour convertir les quantités, on multiplie les valeurs pour 100 g par 2,5 pour le poisson et les pommes de terre, et par 1,5 pour la salade. Les protides et glucides fournissent 4 kcal/g, les lipides 9 kcal/g. Avec les valeurs du tableau, on obtient : poisson 182,5 kcal, pommes de terre 210 kcal et salade 15 kcal. Les traces lipidiques ne sont pas quantifiables et ne sont pas comptées.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Apport énergétique total du plat : 407,5 kcal.

Question 4.2. Donner la définition de la ration alimentaire.

La ration alimentaire correspond à l'ensemble des aliments et boissons consommés par une personne pendant une journée. Elle doit couvrir ses besoins en énergie et en nutriments. Sa composition dépend notamment de l'âge, du sexe et de l'activité physique. Elle se répartit habituellement entre les différents repas de la journée.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Ensemble des aliments consommés en une journée pour couvrir les besoins nutritionnels d'une personne.

Question 4.3. Donner la valeur des apports énergétiques quotidiens conseillés pour l'homme adulte de référence.

Pour l'homme adulte de référence, la valeur conseillée est d'environ 2 500 kcal par jour, soit environ 10 500 kJ. Il s'agit d'un repère moyen et non d'une valeur identique pour tous. Les besoins énergétiques réels varient notamment selon l'activité physique et les caractéristiques individuelles.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Environ 2 500 kcal par jour, soit 10 500 kJ.

Question 4.4. En tenant compte de la répartition quotidienne indiquée, soit 25 % au petit déjeuner, 40 % au déjeuner et 35 % au dîner, déterminer si le plat du jour est correct du point de vue énergétique pour un homme adulte de référence et justifier la réponse.

Le déjeuner représente 40 % de l'apport quotidien conseillé. Pour un homme adulte de référence, cela correspond à 1 000 kcal. Le plat apporte 407,5 kcal selon le calcul précédent, soit moins de la moitié de cette valeur. Il est donc insuffisant, à lui seul, pour correspondre à l'apport énergétique attendu pour le déjeuner.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Non : 407,5 kcal, contre 1 000 kcal conseillées pour le déjeuner.

2. Conservation des aliments et toxicologie de l'alimentation

Le poisson servi au restaurant peut être frais ou surgelé, et le sujet interroge les principes de conservation et leurs effets sur les micro-organismes. Il aborde aussi la décongélation, la chaîne du froid, les contaminations possibles et les maladies d'origine alimentaire.

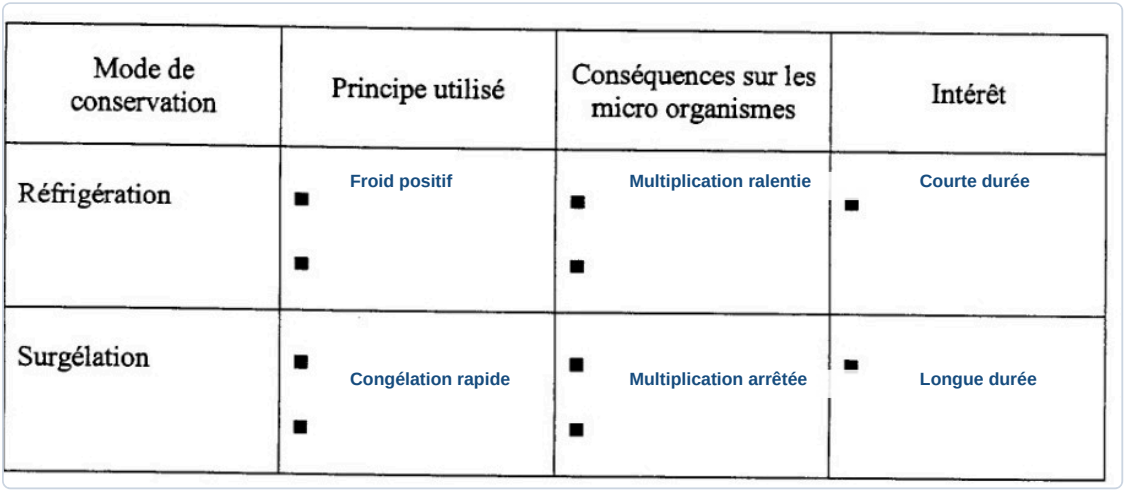
Conservation du poisson

Question 5.1. Compléter le tableau pour la réfrigération et la surgélation en indiquant, pour chaque mode de conservation, le principe utilisé, les conséquences sur les micro-organismes et son intérêt.

Mode	Principe utilisé	Effet sur les micro-organismes	Intérêt
Réfrigération	Froid positif, généralement entre 0 et +4 °C	Ralentit leur multiplication sans les détruire	Conservation de courte durée
Surgélation	Congélation très rapide à très basse température, puis stockage à -18 °C ou moins	Arrête la multiplication, mais ne détruit pas tous les micro-organismes	Conservation de longue durée

Dans les deux cas, le froid limite l'activité microbienne sans stériliser le poisson. La surgélation permet une conservation plus longue que la réfrigération.

Tableau des modes de conservation complété



✓ RÉPONSE À RETENIR

Réfrigération : multiplication microbienne ralentie, conservation courte. Surgélation : multiplication arrêtée, conservation longue, sans stérilisation.

Question 5.2. Expliquer comment doit se dérouler techniquement la décongélation pour garantir la qualité sanitaire du poisson.

La décongélation se fait au réfrigérateur, dans un récipient propre et couvert, afin de maintenir le poisson au froid et de recueillir l'exsudat. Celui-ci ne doit pas entrer en contact avec d'autres aliments. Après décongélation, le poisson est utilisé rapidement et ne doit pas être recongelé. La décongélation à température ambiante expose sa surface à une température favorable à la multiplication microbienne, ce qui dégrade sa qualité sanitaire.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Décongeler au réfrigérateur dans un récipient couvert, recueillir l'exsudat, utiliser rapidement et ne pas recongeler.

Question 5.3. Indiquer les conséquences possibles sur le poisson stocké au congélateur d'une rupture de la chaîne du froid à ce niveau.

Une rupture de la chaîne du froid peut provoquer une remontée de température et un début de décongélation. Les micro-organismes présents peuvent alors reprendre leur multiplication ; le poisson s'altère plus vite et devient plus risqué pour le consommateur. Une recongélation ne rétablit ni la qualité initiale ni la sécurité du produit : le poisson doit être évalué et traité selon les règles sanitaires de l'établissement.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Décongélation possible, reprise de la multiplication microbienne et altération, avec augmentation du risque sanitaire.

Contamination des aliments

Question 5.4. Citer deux sources possibles de contamination d'un plat entre sa préparation, après sa sortie du réfrigérateur ou du congélateur, et son arrivée au client.

Après la sortie du froid, une contamination peut survenir pendant la préparation ou le service. Deux sources possibles sont :

- Les mains, les ustensiles ou les surfaces de travail insuffisamment lavés et désinfectés.
- Le contact direct ou indirect avec un aliment cru contaminé, par exemple par l'intermédiaire d'une planche ou d'un couteau partagé.

Ces contaminations croisées peuvent atteindre un plat prêt à servir.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Mains, ustensiles ou surfaces contaminés ; contact direct ou indirect avec un aliment cru contaminé.

Maladies d'origine alimentaire

Question 5.5.1. Donner la définition d'une maladie infectieuse alimentaire (MIA).

Une maladie infectieuse alimentaire est provoquée par l'ingestion d'un aliment contenant un agent pathogène vivant. Après son entrée dans l'organisme, cet agent peut s'y multiplier et déclencher la maladie. Cette définition la distingue d'une intoxication due à l'ingestion d'une toxine déjà présente dans l'aliment.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Maladie causée par l'ingestion d'un aliment contenant un agent pathogène vivant qui infecte l'organisme.

Question 5.5.2. Donner la définition d'une toxi-infection alimentaire (TIA).

Une toxi-infection alimentaire est une maladie liée à la consommation d'un aliment contaminé par des micro-organismes pathogènes et/ou par les toxines qu'ils produisent. Les troubles peuvent donc être provoqués par l'action des micro-organismes dans l'organisme ou par une toxine déjà formée dans l'aliment. Une hygiène rigoureuse et une bonne maîtrise des températures limitent ces risques.

✓ RÉPONSE À RETENIR

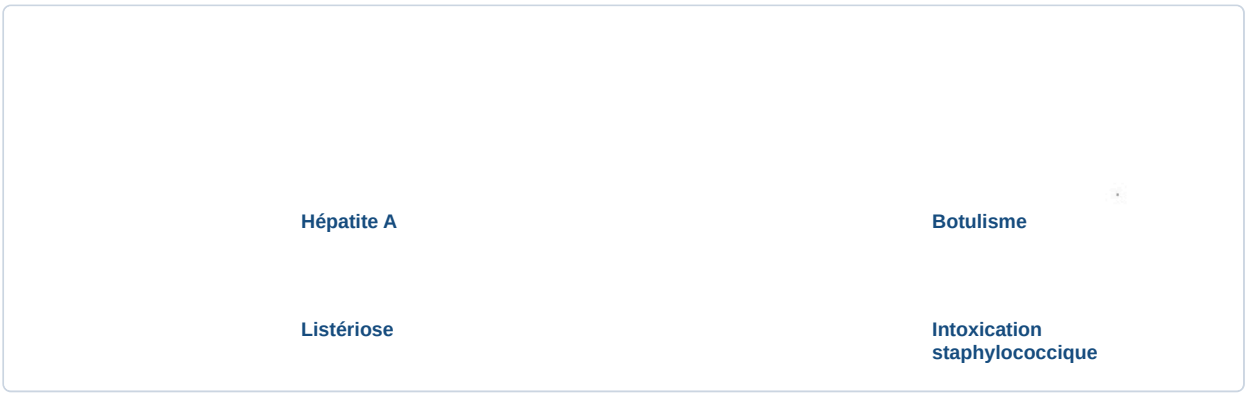
Maladie consécutive à l'ingestion d'un aliment contaminé par des micro-organismes pathogènes et/ou leurs toxines.

Question 5.5.3. Compléter le tableau en citant deux exemples de MIA et deux exemples de TIA.

MIA	TIA
Hépatite A	Botulisme
Listériose	Intoxication staphylococcique

Ces exemples correspondent aux catégories attendues : infections dues à un agent pathogène pour les MIA, et maladies alimentaires dues à des micro-organismes ou à leurs toxines pour les TIA.

Exemples inscrits dans le tableau MIA et TIA



✓ RÉPONSE À RETENIR

MIA : hépatite A, listériose. TIA : botulisme, intoxication staphylococcique.

3. Sécurité au travail : prévention des glissades et secours

Cette partie porte sur les glissades et les chutes, fréquentes dans le secteur de la restauration, et demande d'en classer les principales causes. Elle présente ensuite la situation d'un collègue tombé, qui ne se relève pas et souffre vivement du dos, pour laquelle il faut ordonner les étapes de secours.

Prévention des chutes

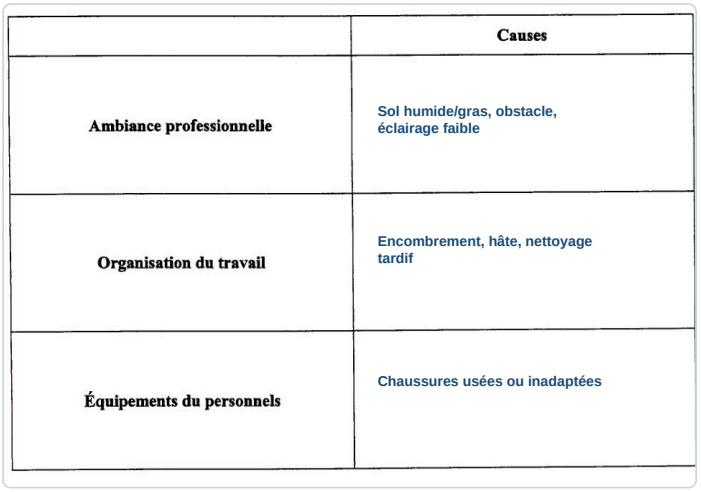
Question 3.1. À l'aide du tableau, retrouver les principales causes de glissades et de chutes associées à l'ambiance professionnelle, à l'organisation du travail et aux équipements du personnel.

Les causes se classent selon leur origine : état du milieu professionnel, organisation des tâches ou équipement porté par le salarié. Un sol humide ou dégradé relève de l'ambiance; un nettoyage tardif ou la précipitation relèvent de l'organisation; des chaussures inadaptées relèvent de l'équipement.

Catégorie	Causes possibles
Ambiance professionnelle	Sol humide ou gras, obstacle, éclairage insuffisant, sol dégradé.
Organisation du travail	Nettoyage tardif, circulation encombrée, précipitation, charge gênant la visibilité.
Équipements du personnel	Chaussures inadaptées, usées ou à semelles peu antidérapantes.

Ces facteurs favorisent la perte d'adhérence ou l'accrochage du pied. La prévention consiste à maintenir les sols propres et dégagés, à organiser les déplacements et à porter des chaussures professionnelles adaptées.

Causes des glissades et des chutes



✓ RÉPONSE À RETENIR

Ambiance : sol humide, gras ou dégradé; organisation : encombrement, précipitation ou nettoyage tardif; équipement : chaussures usées ou inadaptées.

Secours à un collègue

Question 3.2. Vous êtes témoin de la chute d'un collègue qui ne se relève pas et se plaint d'une vive douleur dans le dos. Indiquer, dans l'ordre chronologique, les étapes à suivre pour lui porter secours.

La douleur vive au dos après une chute fait suspecter une atteinte de la colonne vertébrale. La priorité est d'éviter l'aggravation : ne pas relever ni déplacer la victime, sauf danger immédiat sur les lieux.

1. Protéger la zone et éviter tout suraccident, sans se mettre en danger.

2. Demander à la victime de rester immobile, la rassurer et ne pas la déplacer.
3. Faire alerter les secours (15, 18 ou 112) et le secouriste de l'établissement; préciser la chute et la douleur dorsale.
4. Surveiller sa conscience et sa respiration, la couvrir sans la mobiliser et rester auprès d'elle jusqu'à l'arrivée des secours.

Secours au collègue blessé au dos

- **Protéger la zone**
- **Ne pas déplacer, rassurer**
- **Alerter, surveiller et couvrir**

✓ RÉPONSE À RETENIR

Protéger la zone, ne pas déplacer la victime, alerter les secours et surveiller son état jusqu'à leur arrivée.

Ce qu'il faut retenir de ce sujet (Session 2006)

Bilan de l'épreuve : L'épreuve E2, sous-épreuve U22 Alimentation du BP Restaurant, session juin 2006, dure une heure et a un coefficient 1. À partir d'un plat du jour composé de poisson, de pommes de terre et de salade, elle évalue les connaissances nutritionnelles, le calcul énergétique, la conservation et l'hygiène alimentaires, ainsi que la prévention des risques professionnels et les gestes de secours.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- Associer chaque aliment à son groupe alimentaire et distinguer ce groupe de ses principaux apports nutritionnels.
- Pour un aliment exprimé pour 100 g, rapporter les quantités de nutriments à la portion consommée avant de calculer l'énergie.
- La réfrigération ralentit le développement microbien; la surgélation inhibe l'activité des micro-organismes sans garantir leur destruction.
- La ration alimentaire désigne l'ensemble des aliments consommés par une personne pour couvrir ses besoins sur une journée.

Points de vigilance & attentes du jury

- Compléter toutes les cases des tableaux et vérifier l'association entre chaque plat et son groupe alimentaire.
- Dans le calcul énergétique, respecter les quantités indiquées et les données pour 100 g du tableau.
- Pour la conservation et la décongélation, expliciter les effets sur les micro-organismes et la maîtrise du froid.
- En cas de chute avec douleur au dos, ne pas déplacer la victime et présenter les étapes de secours dans l'ordre demandé.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment calculer l'apport énergétique d'une portion avec une table indiquée pour 100 g ?

Multipliez chaque valeur nutritionnelle pour 100 g par la masse consommée, puis divisez par 100. Utilisez ensuite les équivalences énergétiques des nutriments énergétiques demandés et additionnez les résultats pour obtenir l'apport de la portion.

Q : Quelle différence le sujet demande-t-il de connaître entre réfrigération et surgélation ?

La réfrigération conserve les aliments à basse température et ralentit le développement des micro-organismes. La surgélation congèle rapidement l'aliment et inhibe fortement leur activité, mais ne signifie pas que tous les micro-organismes sont détruits.

Q : Le sujet impose-t-il un temps de travail ou un barème pour chaque question ?

L'épreuve dure une heure et indique les totaux par partie : 11 points en alimentation, 6 en conservation et toxicologie, et 3 en sécurité. Elle ne précise ni durée par question ni répartition détaillée des points.

Q : Quels critères de notation ou normes le sujet donne-t-il pour les questions de sécurité ?

Le sujet demande de relever des causes dans trois catégories et d'ordonner les étapes de secours face à une victime qui souffre du dos. Il ne fournit pas de grille détaillée ni de normes de notation supplémentaires.

Sujet officiel associé (PDF) : https://bprestaurant.fr/assets/annales/bp-restaurant/U22 - Alimentation/2006/BP Restaurant - U22 - Alimentation - Session 2006 - 1-Sujet.pdf
Ressources BP Restaurant : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.