

**TRAINING!**

**2021-2022**

**SPÉCIALITÉ  
STHR**

**PREMIÈRE  
TECHNOLOGIQUE**



### Partie 1 – Maîtrise des connaissances (10 points)

Afin de faire face à la concurrence des chaînes américaines de Fast Food, un restaurateur décide d'ouvrir son enseigne de burgers de 7h à 2h du matin.

Un des employés, travaille essentiellement à la préparation et à la cuisson des steaks sur un fourneau à gaz, en horaires décalés en fonction des besoins.

1. Citer trois conséquences du manque de sommeil et du travail de nuit.
2. Identifier deux dangers physiques auxquels l'employé est exposé. Proposer pour chacun des mesures de prévention adaptées.
3. Identifier deux paramètres d'ambiance pouvant être à l'origine d'accidents du travail.
4. Relever dans la liste proposée un avantage de l'utilisation du gaz :
  - a. Montée en température rapide ;
  - b. Pas de risque d'intoxication ;
  - c. Faible risque d'explosion.

Soucieux des qualités nutritionnelles de ses produits, le restaurateur a choisi des steaks pauvres en matières grasses dont l'apport en protéines est alors plus intéressant. La qualité organoleptique des burgers est également essentielle à la fidélisation des clients. La cuisson du steak est, par exemple, primordiale : il doit être à la fois bien doré en surface tout en restant juteux à l'intérieur.

5. Identifier dans la liste suivante les monomères constitutifs des protéines :
  - a. Glucose ;
  - b. Acides gras ;
  - c. Acides aminés ;
  - d. Fer.
6. Nommer la réaction à l'origine du brunissement observé lors de la cuisson de la viande.
7. Expliquer les conditions nécessaires à l'obtention de ce brunissement.
8. Présenter les étapes de la perception du goût en nommant les acteurs concernés.
9. Expliquer comment s'effectue la digestion des protéines.

Modèle CCYC : ©DNE

Nom de famille (naissance) :

(Suivi s'il y a lieu, du nom d'usage)

Prénom(s) :

N° candidat :  N° d'inscription :

(Les numéros figurent sur la convocation.)

Né(e) le :  /  /



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

1.1

Les parasitoses et les intoxications alimentaires restent fréquentes dans la restauration. La qualité sanitaire des burgers reste donc une priorité pour le restaurateur qui surveille en continu le respect des bonnes pratiques d'hygiène.

10. Citer deux mesures permettant de vérifier la conformité microbiologique d'un plat ou d'une surface.
11. Expliquer le terme « parasitose ».
12. Citer un exemple de parasite.
13. Proposer une mesure de prévention permettant de garantir la qualité sanitaire de la viande de bœuf.

## Partie 2 – Exploitation de documents (10 points)

Thème : Consommation alimentaire : entre hédonisme, besoins physiologiques et santé

- Questions : Quels sont les facteurs qui influent la prise alimentaire ? Comment sont couverts les besoins physiologiques nutritionnels de l'homme ?
- 

Le matin, une majorité de français craquent pour un délice céréalié. Mais attention, beaucoup présentent un index glycémique (IG) trop élevé tout en s'affichant bon pour la santé (annexe 1). L'annexe 2 montre les informations nutritionnelles présentes sur l'emballage des coco pops.

1. Après avoir reproduit le tableau ci-dessous, indiquer les ingrédients source de glucides dans la recette des coco pops.

Ingrédients	Classification des glucides		
	Glucides simples	Glucides doubles	Glucides complexes

2. Dans ce même tableau, citer la molécule glucidique présente dans chacun de ces ingrédients.
3. Présenter le rôle principal des glucides dans l'organisme.
4. Commenter la valeur relevée de l'IG des coco pops.
5. Justifier cette valeur à partir de la composition et de la technique de fabrication de ces céréales.



6. Justifier le conseil donné par le médecin nutritionniste afin de choisir des céréales de meilleure qualité nutritionnelle.

L'anatomie de la langue est présentée annexe 3.

7. Nommer les éléments anatomiques de la langue impliqués dans la perception du goût.

8. Présenter les étapes de la perception sucrée des céréales.

### **Annexe 1 : Céréales. Attention aux faux amis des petits déjeuners**

Selon l'étude marketing LH2 de Matins céréales publiée en 2012, les céréales sont devenues un réflexe au petit déjeuner pour plus de 60% des français, qui voient en elles une bonne source d'énergie et de glucides. Confortés dans cette idée par les allégations des fabricants, ils dépensent ainsi chaque année quelques 750 millions en Corn Flakes et autres céréales.

« *Cet engouement n'est pas très judicieux* », avertit le Dr Pierre Nys, endocrinologue - nutritionniste, attaché des hôpitaux de Paris. De nombreuses céréales du petit déjeuner vendues en supermarché présentent en effet un double problème nutritionnel : elles sont trop riches en sel et leur index glycémique (IG) est trop élevé. Or l'excès de sel est un facteur de risque cardiovasculaire et l'excès d'aliment à IG élevé favorise l'apparition d'un syndrome métabolique conduisant à une augmentation de la pression artérielle, à de l'obésité, voire à l'apparition d'un diabète de type 2. Cet index glycémique est un indicateur de l'assimilation des glucides par l'organisme : plus il est important, plus la vitesse à laquelle un aliment libère du glucose dans le sang est élevée.

Il s'ensuit des pics de glycémie qui, en activant la production d'insuline, perturbent notre métabolisme.

Les aliments avec un IG au-delà de 70 sont donc à consommer avec modération. Or les Corn Flakes culminent à 77, les Coco pops à 80, les Rice Krispies à 82. Ce sont de véritables bombes sucrées à digestion rapide. « *Très souvent les gens se font une idée fausse de ces céréales, précise le Dr Nys. Selon eux, elles contiennent de l'amidon, un glucide complexe, qui se digère donc lentement en libérant à petite dose les glucoses qui le constituent. Or aujourd'hui, on sait que l'amidon peut être digéré rapidement : tout dépend des aliments dont il provient et de leur mode de transformation.* »

Explications : tout d'abord, l'amidon se compose de deux molécules différentes, l'amylose et l'amylopectine, cette dernière étant bien plus rapidement digérée. Ainsi certains blé ou maïs riches en amylopectine, présentent un IG plus élevés que l'orge, le riz ou l'avoine. « *Par ailleurs, précise le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, la technique d'extrusion insufflant de l'air dans ces céréales pour les rendre plus croustillantes fait exploser leur IG, tout comme les sucres, miel ou caramel qu'on y ajoute parfois.* [...]

Modèle CCYC : ©DNE

Nom de famille (naissance) :

(Suivi s'il y a lieu, du nom d'usage)

Prénom(s) :

N° candidat :  N° d'inscription :

(Les numéros figurent sur la convocation.)

Né(e) le :  /  /



1.1

Certes les industriels ont signé une charte de réduction des sucres ajoutés, mais beaucoup de produits gardent un IG problématique. Alors, lesquels choisir ? « Il faut privilégier les céréales complètes, donc à IG plus faible, de type muesli (enrichi en fruits secs et oléagineux) recommande le Dr Laurent Chevallier, en veillant à ce que les sucres ajoutés industriellement soient le plus faible possible et, bien sûr, sans les napper soi-même de sucre en poudre...

Il faudrait que l'index glycémique soit affiché sur leurs emballages mais les industriels s'y refusent. Alors faute d'informations claires et simples, le bon sens est peut-être de revenir à la bonne tartine de pain complet (IG = 65) avec un peu de beurre et de l'accompagner d'un fruit frais. [...]

Source : GIORDANO, Laurent. Céréales, attention aux faux amis des petits déjeuners. Le Figaro Santé, 2018, n°15, p 22. [ouvrage]

## Annexe 2 : Les céréales Coco Pops.

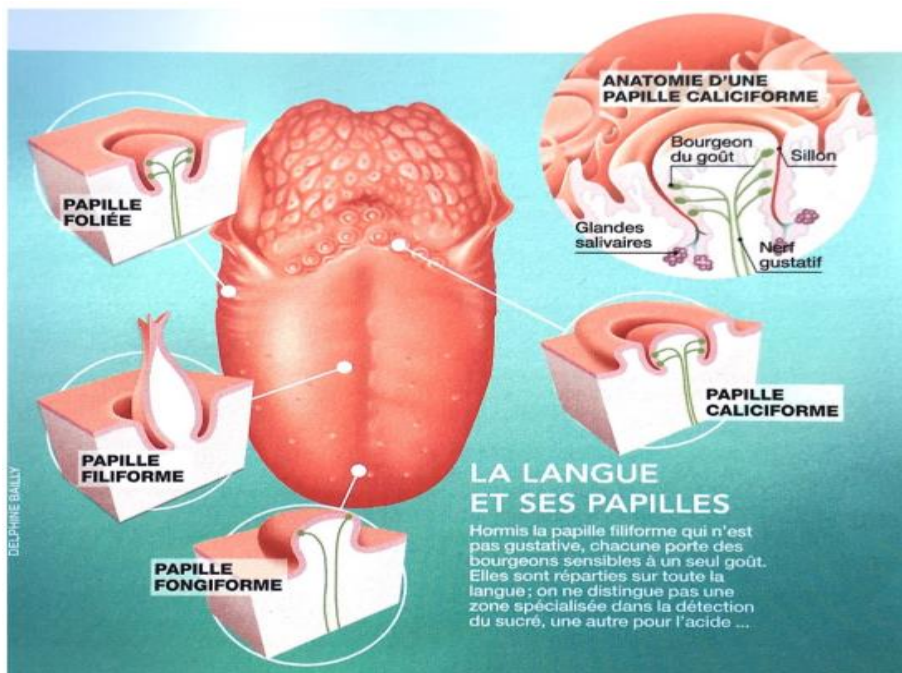
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
	Pour 100 g	Par portion de 30g
Energie	1612 kJ 381 kcal	484 kJ 114 kcal
Matières grasses	2,5 g	0,8 g
Dont acides gras saturés	1 g	0,3 g
Glucides	78 g	23 g
Dont sucres	29 g	8,7 g
Fibres alimentaires	5 g	1,5 g
Protéines	9 g	2,7g
Sel	0,78 g	0,23 g
<b>VITAMINES</b>	% AJR	% AJR
D	4,2 µg	1,3 µg
Thiamine (B1)	0,91 mg	0,28 mg
Riboflavine (B2)	1,2 mg	0,35 mg
Niacine (PP)	13,3 mg	4 mg
B6	1,2 mg	0,35 mg
Acide folique (B9)	166 µg	50 µg
B12	2,1 µg	0,63 µg



glucose, sel, cannelle, arôme.  
**Vitamines et Minéraux:** Carbonate de calcium, vitamines (B3/PP, B6, B2, B1, B9, D, B12), fer.  
 Allergènes : voir les ingrédients en gras.

Source : Emballage « Coco pops ».  
Kelloggcompany 2016

## Annexe 3 : Anatomie de la langue



Hormis la papille filiforme qui n'est pas gustative, chacune porte des bourgeons sensibles à un seul goût. Elles sont réparties sur toute la langue : on ne distingue pas une zone spécialisée dans la détection du sucre, une autre pour l'acide ...

Source : BAILLY, Delphine. La langue et ses papilles. *Ça m'intéresse*, 2016-2017, n°9, p101 [ouvrage]