



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 en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :

www.formav.co/explorer

Académie de Lyon		Session 2004	Code(s) examen(s)	Tirages
Sujet : BP BOUCHER			22 106	
Épreuve : Sciences appliquées à l'alimentation			U32	
Coefficient : 3	Durée : 2 heures		Feuillet : 12/13	

ANNEXE 1

MANGER DU FER ET EN PROFITER

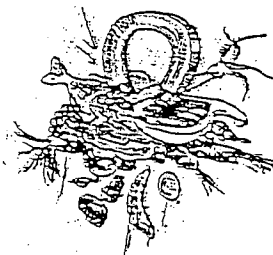
LE FER SOUS TOUTES SES FORMES

Le fer dont nous avons besoin se trouve dans les aliments. Ils sont nombreux à en contenir naturellement, avec des teneurs variables et sous deux formes différentes : on distingue le fer **héminique**, et le fer **non héminique**.

Le premier présente l'avantage d'une très bonne « **biodisponibilité** », c'est à dire une bonne capacité à être assimilé, comparativement au second.

En effet, le **fer non héminique**, qui constitue la totalité du fer contenu dans les aliments d'origine végétale, les œufs, et les produits laitiers, est faiblement assimilable. Certaines substances ou aliment entravent son taux d'absorption. Il s'agit des tanins présents du jaune d'œuf. A l'inverse, la viande, le poisson, les pâtes et la vitamine C exercent un effet « **facilitateur** ». Les proportions d'absorption du fer non héminique se situent entre 1 et 10 %.

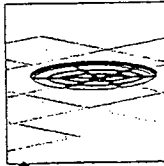
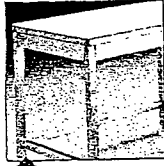
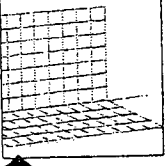
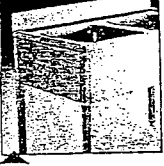

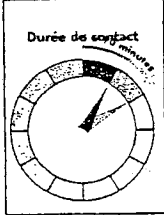
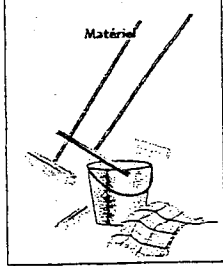
Le **fer héminique**, en revanche, est facilement absorbé. Par l'organisme et son assimilation n'est pas ou très peu influencée par la présence d'autres aliments. Exclusivement présent dans la viande et les poissons, il représente environ la moitié du fer qu'ils contiennent. La proportion de fer héminique absorbé est de l'ordre de 20 %.



La viande source naturelle de fer : CIV

Académie de Lyon	Session 2004	Code(s) examen(s)	Tirages
Sujet : BP BOUCHER		22 106	
Épreuve : Sciences appliquées à l'alimentation		U32	
Coefficient : 3	Durée : 2 heures	Feuillet : 13/13	

ANNEXE 2

FICHE DE NETTOYAGE ET DE DÉSINFECTION		N° S S 0 0 1
Sols, surfaces et plans de travail		
		
Sol carrelé, grille et siphon d'évacuation	Table de travail	Murs carrelés et peintures lavables
		
Bacs et robinetterie	Porte de lavage des mains	
Exécutant	MÉTHODE OU MODE OPÉRATOIRE	
Commis de cuisine - Plongeurs	<ol style="list-style-type: none"> 1 S'assurer qu'il n'y ait plus d'aliments ni de petit matériel dans la pièce à nettoyer. 2 Eliminer ou ramasser tous les résidus et déchets. 3 Ouvrir la vanne d'arrivée d'eau. 4 Placer le bouton en position lavage ; pulvériser la solution sur les surfaces à nettoyer. 5 Laisser agir 5 min minimum (15 min pour une bonne désinfection). 6 Brosser si nécessaire (pieds de table, socle des fours, angles arrondis, recoins). 7 Placer le bouton en position rinçage et rincer soigneusement. 8 Evacuer l'eau avec une raclette vers les regards d'évacuation. 9 Placer une pastille d'eau de Javel dans les regards. 10 Fermer l'arrivée d'eau ; laisser sécher. 	
Fréquence		
Produits		
Dilution 1 à 2 % selon le degré de salissure		
Durée de contact	Matériel	
		
Contrôle	Responsable	
	Nom : _____ Signature : _____ Qualité : _____	

Source : extrait de technologie culinaire édition BPI

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

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.