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

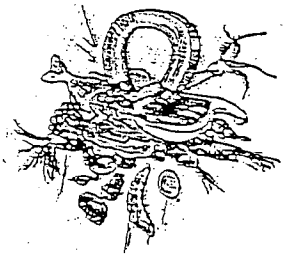
Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

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

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 %.

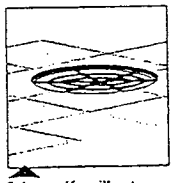
La viande source naturelle de fer : CIV

ANNEXE 2

FICHE DE NETTOYAGE ET DE DÉSINFECTION

N° S S 0 0 1

Sols, surfaces et plans de travail



Sol carrelé, grille et syphon d'évacuation

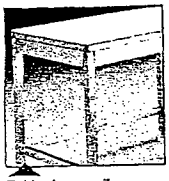
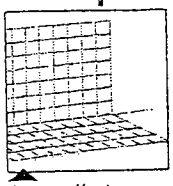
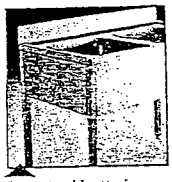


Table de travail



Murs carrelés et peintures lavables



Bacs et robinetterie



Poste de lavage des mains

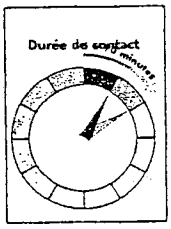
Exécutant

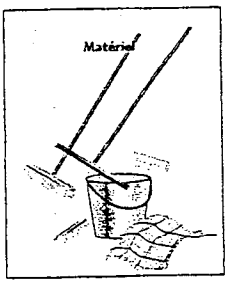
Commis de cuisine - Plongeurs

Fréquence

Produits

Dilution 1 à 2 % selon le degré de salissure





Contrôle

MÉTHODE OU MODE OPÉRATOIRE

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.

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.