

Examen professionnel		Paysanne
EP 05	Alimentation et préparation des repas	
Conditions préalables	Le module est ouvert à toute personne s'intéressant à l'alimentation et à la préparation des repas en ménage agricole et bénéficiant d'une culture générale du niveau secondaire II.	
Compétences	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les participantes et les participants contribuent à leur propre santé et qualité de vie, et à celles des personnes dont ils ont la charge, par leurs connaissances des denrées alimentaires (composants) et des formes d'alimentation. 2. Ils ont une vue d'ensemble de l'offre en denrées alimentaires et contribuent au développement durable en agissant de manière responsable dans le choix, le stockage et la transformation des produits. 3. Ils planifient les repas en tenant compte de la situation et des besoins, des recommandations générales et spécifiques en matière de nutrition et des aspects régionaux et de saison. 4. Ils organisent les travaux et préparent des mets et des menus savoureux de manière efficiente, dans le respect des règles d'hygiène, de l'ergonomie et de la prévention des accidents. 	
Contenus	<p>Pyramide alimentaire de la société suisse de nutrition (SSN) Composants (propriétés et rôle) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Substances nutritives (lipides, protéines, glucides, eau, vitamines, sels minéraux) - fibres alimentaires, Additifs, substances végétales secondaires <p>Besoins énergétiques et nutritionnels de différents groupes de personnes</p> <p>Formes d'alimentation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentation végétarienne, év. alimentation intégrale - Alimentation en cas de maladie (intolérance au lactose, maladie cœliaque, alimentation hypoénergétique) - Fastfood - Régimes <p>Offre en denrées alimentaires, connaissance des produits p.ex. composition, production et conservation, propriétés, variétés, utilisation, saisonnalité</p> <p>Signification des labels</p> <p>Etiquetage et déclaration des produits</p> <p>Mise en valeur des restes</p> <p>Produits transformés (convenience food)</p> <p>Etablissement de plans de menus journaliers ou hebdomadaires tenant compte de différentes situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre de personnes / types de personnes - Temps - Budget - Saison - Réserves, restes, jardin/exploitation - Principes généraux de la composition de menus - Evénements <p>Modes de préparation :</p>	

	<p>Préparations de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crudités - Cuire à la vapeur - Cuire à l'étouffée / étuver - Bouillir / pocher - Rôtir / braiser - Griller / sauter - Gratiner <p>Préparations élaborées (deux à choix) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frire - Flamber - Cuire à basse température - Cuire sous vide <p>Pâtes et pâtisseries:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pâte à crêpes, spätzli - Pâte brisée, sablée - Pâte tournée au beurre - Pâte à biscuit de Savoie, génoise - Pâte à choux - Préparations à base de blancs d'œufs - Utilisation de la pâte feuilletée <p>Soufflés Crèmes, mousses, sorbets, glaces Sauces / liants</p> <p>Ustensiles et appareils actuels Découpes Hygiène en cuisine / Gestion des déchets Ergonomie / principes de prévention des accidents en cuisine Etablissement d'un plan de travail pour une durée déterminée Calcul du prix d'un menu Termes de technologie culinaire Dressage / présentation / savoir-vivre</p>
Durée (h)	Le module comprend 100 heures (à 60 minutes) au total, dont 70 heures pour les cours et environ 30 heures pour le travail personnel et l'évaluation de module.
Evaluation	<p>Préparation (écrite, individuelle) sur la base d'une situation (pour 4 personnes minimum) donnée à l'avance : La candidate reçoit la situation d'examen au plus tôt 3 semaines avant l'examen pratique. Elle dispose de 2 semaines pour établir un dossier avec un plan de menus portant sur 4 jours consécutifs. La candidate choisit dans son plan un menu qu'elle devra réaliser en pratique. Le menu choisi comprend au minimum 4 mets, dont au moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une préparation de base - une pâte/pâtisserie - une préparation élaborée ou une préparation à choix parmi les sauces, crèmes, mousses, soufflés <p>La candidate achète les denrées alimentaires / ingrédients nécessaires et les apporte pour l'examen. Aucune préparation des mets ne doit être faite avant l'examen.</p> <p>Dossier écrit (format A4) : Dossier écrit (format A4):</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Page de titre 2. Table des matières et situation d'examen 3. Plan de menus de 4 jours consécutifs 4. Analyse de l'alimentation du type de personnes donné, de la situation et justification du choix (max. 3 pages) 5. Préparation écrite de l'évaluation pratique <ol style="list-style-type: none"> a. Menu choisi et les quatre mets, y compris adaptations en fonction de la saison b. Justification du choix des produits et de l'achat (max. 1 page) c. Plan de travail pour les 120 minutes de l'examen pratique 6. Calcul du prix de revient du menu choisi pour l'examen pratique <p>Annexe : recettes avec indication des sources</p> <p>Evaluation pratique: préparer les 4 mets du menu choisi en 120 minutes (sans compter le temps pour l'aménagement de la place de travail, la vaisselle et le rangement).</p> <p>Pondération: dossier 1/2, pratique 1/2</p>
Reconnaissance	La compétence certifiée est capitalisable pour l'obtention du brevet fédéral de paysanne / responsable de ménage agricole.
Prestataires	Centres de formation en économie familiale rurale
Validité	6 ans dès l'évaluation du module
Nombre de points	Module obligatoire pour le brevet de paysanne. Ce module permet de capitaliser 4 points pour un brevet du champ professionnel de l'agriculture.
Remarques	<p>Moyens d'enseignement recommandés :</p> <p>Alimentation : <i>À compléter</i></p> <p>«La cuisine Betty Bossi»</p> <p>A compléter si nécessaire pour la partie recettes par d'autres ouvrages de référence</p>

Objectifs détaillés		
Les candidates et les candidats...		Niveau C*
1.1	...expliquent la pyramide alimentaire, les nutriments et leur rôle.	C2
1.2	...évaluent les denrées alimentaires courantes quant à leurs composants et à leur degré de transformation et les utilisent en fonction de leurs propriétés.	C4
1.3	...différencient et justifient les besoins en calories et en nutriments de groupes de personnes en fonction de l'âge et de l'activité.	C5
1.4	...analysent différents régimes alimentaires et évaluent leurs incidences sur le bien-être et la santé.	C6
2.1	...différencient les denrées alimentaires en se basant sur leurs nutriments, leur composition, leur production et elles/ils justifient leur choix en denrées alimentaires.	C4
2.2	...expliquent comment elles/ils appliquent le principe de la consommation durable dans le choix des denrées alimentaires, la planification de menus et la préparation de repas.	C5
3.1	...planifient des repas, des menus d'une journée et d'une semaine pour des situations et des groupes de personnes différents.	C4
3.2	... appliquent les recommandations alimentaires et les règles de base de la planification des menus, en intégrant les produits régionaux et de saison.	C5
3.3	...calculent le prix de revient de mets et de repas pour différentes situations	C3
4.1	...planifient différentes préparations de repas en tenant compte du temps à disposition.	C4
4.2	...préparent les mets de manière techniquement correcte et en tenant compte de la situation. Ce faisant, elles/ils prennent en compte les connaissances, les méthodes et les ustensiles actuels.	C3
4.3	...maîtrisent les techniques de base et plus élaborées de préparation de repas	C3
4.4	...choisissent des ingrédients appropriés pour la préparation des mets.	C3
4.5	...expliquent les termes de technologie culinaire et les utilisent de manière judicieuse.	C3
4.6	...contrôlent l'assaisonnement des mets et des menus et les dressent de manière plaisante.	C3
4.7	...assurent une manière de travailler irréprochable sur le plan de l'hygiène lors du stockage et de la préparation de denrées alimentaires et lors de l'entretien des infrastructures.	C3
4.8	...appliquent les principes de l'ergonomie et de la prévention des accidents.	C3

* Taxonomie de Bloom