

**ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE - REGIME 1****DOCUMENT 8bis - DOSSIER PEDAGOGIQUE - UNITE DE FORMATION**

Demande d'ouverture d'une unité de formation sur la base d'un dossier pédagogique/réseau n'ayant encore fait l'objet d'aucune approbation.

1. La présente demande émane du

- Pouvoir organisateur **Communauté française**  
 Directeur de l'Institut pour la Communauté française **Pierre RADELET**

et se rapporte à l'établissement suivant

Dénomination : **CEFOR - I.E.P.S**  
 Adresse complète : **9/10 boulevard Cauchy**  
**5000 NAMUR**  
 n° de matricule : **9 236 040**  
 n° de téléphone : **081 / 222196**

Signature du Chef d'établissement  
de la C.F.



Date : le 07 juin 1995

2. Transmis en date du ..... par le réseau  
 Communauté française  Libre-confessionnel  
 Provincial et communal  Libre - non confessionnel

3. Intitulé de l'unité de formation

Code **481101V11E1**

**BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE - Niveau 1**

4. Finalités de l'unité de formation. : repris en annexe n° 1 de 1 page  
 5. Capacités préalables requises : repris en annexe n° 2 de 1 page  
 6. Classement de l'unité de formation  
**Enseignement secondaire de transition**  
**Degré inférieur**  
 7. Recommandations particulières pour la constitution des groupes ou le regroupement : repris en annexe n° 3 de 1 page  
 8. Programme de (des) cours : repris en annexe n° 4 de 7 pages  
 9. Fixation des capacités terminales : repris en annexe 5 de 1 page  
 10. Chargé(s) de cours : repris en annexe 6 de 1 page

11. Horaire de l'unité de formation :

Code de l'unité de formation :

48 11 01 V 11 E 1

Horaire minimum

1. Dénomination des cours	Classement des cours	Code U	Nombre de périodes
Technologie	CT	B	40
Sécurité et hygiène	CT	B	15
Législation	CT	B	5
Travaux pratiques et méthodes de travail	PP	L	160
- en cuisine	PP	L	20
- en salle			
2. Part d'autonomie			0
<b>Total des périodes</b>			<b>240</b>

v

12. Réserve au Service d'Inspection

a. Observation(s) du (des) Inspecteur(s) concerné(s) relative(s) au dossier pédagogique (annexe(s) éventuelle(s)) :

*Avis favorable*

*Le 28 août 95*

*M. Ucelve*

b. Décision de l'Administrateur pédagogique relative au dossier pédagogique

ACCORD PROVISOIRE

~~PAS D'ACCORD~~

En cas de décision négative, motivation de cette dernière :

Date : 01 SEP. 1995

Signature :

J. MEUNIER  
*J. Meunier*  
ADMINISTRATEUR  
PEDAGOGIQUE

## **FINALITES BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

### **Finalités générales**

Conformément à l'article 7 du décret de la Communauté française du 16/04/91 organisant l'enseignement de promotion sociale, cette unité de formation a pour but de :

- concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire;
- répondre aux besoins et demandes en formation émanant des milieux socio-économiques et culturels.

### **Finalités particulières**

Cette unité de formation vise à rendre l'étudiant capable de :

- 1- identifier les principales erreurs alimentaires;
- 2- définir le rôle et l'importance de chaque nutriment;
- 3- réaliser l'importance d'un équilibre alimentaire correct;
- 4- reconnaître les critères de fraîcheur des produits et leur appliquer les techniques de conservation les plus judicieuses;
- 5- réaliser des menus variés, sains et équilibrés en choisissant judicieusement les produits et les techniques de cuissons, en rendant compatible diététique et gastronomie (sur base de fiches techniques);
- 6- préparer et dresser un buffet comprenant mets ordinaires et spécifiques à certains régimes sous la responsabilité d'une diététicienne ou d'un traiteur;
- 7- dresser une table de restaurant, une table de banquet;
- 8- participer au service d'un banquet.

**CAPACITES PREALABLES REQUISES  
BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

Les capacités préalables requises :

L'étudiant sera capable de réaliser, selon les directives du responsable de cuisine, des plats simples qui présenteront au moins les qualités suivantes : respect de la présentation, du degré de cuisson et de l'assaisonnement demandés.

Titre(s) pouvant en tenir lieu :

Attestation de réussite de l'U.F. "Bases de restauration" ou tout titre équivalent ou supérieur de restauration délivré par un centre ou un organisme de formation reconnus.

**RECOMMANDATIONS POUR LA CONSTITUTION DES GROUPES  
OU LE REGROUPEMENT  
BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

Pas de recommandation particulière.

**PROGRAMME DES COURS**  
**BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

A la fin de cette unité de formation, l'apprenant sera rendu capable de maîtriser les capacités suivantes :

**1. Technologie** (40 périodes)

- définir les termes techniques usuels propres à la restauration diététique;
- définir les huit groupes alimentaires;
- classer les aliments dans les groupes alimentaires auxquels ils appartiennent;
- citer les principaux nutriments, définir leurs rôles et la quantité à fournir pour couvrir les besoins de l'organisme adulte sain;
- citer la composition générale des aliments;
- compléter un schéma muet représentant le système digestif humain et commenter les mécanisme de digestion des principaux nutriments;
- énumérer les dangers liés à la surconsommation de graisse;
- restituer les dangers de la consommation abusive d'alcool en fonction du métabolisme et des pathologies qu'elle peut engendrer;
- citer les principaux édulcorants et préciser leur limite d'utilisation;
- citer les critères de fraîcheur des aliments;
- restituer les moyens et durées de conservation et stockage des matières premières étudiées, en connaître les prix de revient approximatifs et le rendement;
- gérer des fiches de stock de matières périssables et établir une rotation simple du stock;
- adapter les proportions d'une recette donnée en fonction de la quantité de produit à réaliser et choisir le mode de travail approprié;
- citer les techniques de cuissons appropriées à chaque aliment;
- citer les altérations et intoxications engendrées par le produit;

**PROGRAMME DES COURS  
BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

- identifier le besoin énergétique total en fonction de la taille, du sexe, du poids idéal et de l'activité d'un adulte sain;
- ventiler l'apport énergétique dans les différents nutriments, le répartir au fil d'une journée en respectant l'équilibre au sein de chaque repas, le traduire en un menu complet respectant les huit groupes alimentaires et les rations optimales journalières;
- adapter l'apport énergétique aux différents stades de la vie en suivant le chronologie des âges.

**2. Hygiène et sécurité** (15 périodes)

- appliquer les notions d'hygiène corporelle, vestimentaire et d'ergonomie;
- appliquer des notions d'organisation du plan de travail;
- appliquer les notions de sécurité;
- sensibiliser aux principales intoxications alimentaires en donnant la priorité à celles où l'agent de restauration est le vecteur.

**3. Législation** (5 périodes)

- énoncer les points principaux de la législation professionnelle en vigueur concernant la responsabilité civile vis-à-vis de la clientèle;
- utiliser les documents issus des principales conventions collectives du travail et des commissions paritaires propres à la profession.

**PROGRAMME DES COURS  
BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

**4. Pratique professionnelle** (160 périodes)

Au départ de consignes de travail (croquis, instructions...), en utilisant l'outillage adéquat, dans le respect des règles de sécurité, d'hygiène et du RGPT, en application de la formation technologique reçue:

**A. Les cocktails sans alcool**

- extraire les jus de fruits ou de légumes;
- réaliser des mélanges harmonieux à base des jus de fruits et/ou de légumes, de thés, d'infusions, de lait demi-écrémé ou écrémé et y ajouter les épices adéquates;
- réaliser les cocktails à base de fruits, de légumes, d'eaux minérales, de glace pilée...

**B. Les zakouskis**

- réaliser et présenter des zakouskis froids et chauds faisant appel à des aliments traités de façon diététique et présentés sur des supports autres que les supports traditionnels (essentiellement en fruits et légumes).

**C - Les potages**

- préparer, cuire de manière traditionnelle et présenter les potages
  - taillés,
  - crèmes et veloutés avec réduction de la matière grasse,
  - spéciaux,
- préparer, cuire, clarifier et présenter les consommés;
- confectionner les différentes garnitures des potages et consommés;
- cuire certains de ces potages au micro-ondes;



- préparer, cuire et présenter le riz complet;
- préparer, cuire et présenter la semoule de blé dur;
- préparer, cuire et présenter la semoule de maïs;
- préparer, cuire et présenter les légumineuses;
- préparer, cuire différents petits pains à base de farines grise, complète, intégrale, mélanges de céréales, avec des noix, des raisins...;

### **G - Les abats**

- appliquer les traitements préliminaires aux abats, les cuire de façon diététique, les présenter et les intégrer dans des préparations;

### **H - Les viandes et les volailles**

- préparer et conduire correctement les cuissons successives des braisés;
- découper les volailles à cru;
- préparer et cuire les volailles sautées;
- désosser les volailles, les farcir, les cuire;
- préparer les volailles, les cuire et les présenter en plats froids;
- réaliser des entrées de viande et de volaille prêtes à réchauffer;
- préparer les viandes et les volailles en sauce diététique prêtes à réchauffer;
- préparer et cuire les viandes et volailles au four sans graisse ajoutée;
- monter des mousselines de viande et de volaille en respectant les principes diététiques de base (plus d'herbes aromatiques, réduire le sel et le remplacer par d'autres condiments, diminuer la quantité de matière grasse), les cuire, les accompagner de sauces adaptées et de garnitures ou les intégrer dans des préparations;

#### **D - Les oeufs et les préparations à base d'oeufs**

- préparer, cuire sans matière grasse ajoutée, garnir et présenter les omelettes;
- préparer, cuire les oeufs brouillés et les intégrer à différentes préparations de zakouskis, d'entrées et de plats;
- préparer, cuire les oeufs durs et les intégrer à différentes préparations de zakouskis, d'entrées et de plats;
- pocher les oeufs et les intégrer à différentes garnitures;
- préparer, cuire en réduisant l'apport de matière grasse et présenter les flans salés;
- préparer, cuire en réduisant l'apport de matière grasse et présenter les soufflés salés.

#### **E - Les légumes**

- vider, farcir, cuire en réduisant l'apport de matière grasse , accompagner et présenter les légumes farcis;
- glacer les légumes "à blond" et "à brun";
- cuire, passer et préparer les purées de légumes;

#### **F - Les féculents et les pommes de terre**

- cuire, vider et farcir de manière diététique les pommes de terre;
- tailler et cuire les pommes de terre vapeur et micro-ondes;
- cuire, passer et préparer les pommes de terre en purée;
- tailler, préparer de manière allégée et cuire les gratins de pommes de terre de façon traditionnelle et au micro-ondes;
- réaliser de la pâte à nouille à base de farine grise ou complète, la laminier et la cuire;

- préparer, cuire et présenter les plats uniques diététiques;
- préparer, cuire et présenter les plats uniques diététiques à base de gibiers

### **I - Les produits de la mer**

- préparer des entrées de poissons, crustacés et mollusques prêtes à réchauffer;
- préparer des entrées de poissons, crustacés et mollusques en plats froids
- monter des mousselines de poisson (plus d'herbes aromatiques, réduire le sel et le remplacer par d'autres condiments, diminuer la quantité de matière grasse), les cuire, les accompagner de sauces diététiques et de garnitures ou les intégrer dans des préparations.

### **J - Les desserts**

- préparer la crème pâtissière à base de lait demi-écrémé et en réduisant la proportion de sucre ajouté;
- monter la crème chantilly en la réservant pour des menus par ailleurs particulièrement maigres (cf. équilibre alimentaire);
- utiliser la gélatine;
- préparer la crème anglaise à base de lait demi-écrémé et en réduisant la proportion de sucre ajouté ;
- préparer un sirop simple;
- pocher les fruits au sirop;
- cuire les fruits au micro-ondes, des compotes de fruits;
- préparer des desserts à base de produits lactés crus ou cuits (ex. : bavarois au fromage blanc, gâteau au yoghourt...);
- réaliser des pâtisseries à base de farine grise en réduisant la quantité de sucre ajouté;

- réaliser des choux, des éclairs à base de farine grise, farcis à la crème pâtissière allégée;
- réaliser des clafoutis à base de farine grise et de produits lactés;
- préparer des cakes à base de farine grise, avec fruits frais;
- préparer des desserts à base de pâtes à brick, à tuile, brisée, levée;
- préparer des desserts à base de fruits frais, de coulis, de purées;

#### **K - Les buffets**

- dresser des plats froids de buffets;
- monter un buffet sous la responsabilité d'un diététicien ou d'un traiteur.

#### **5. Travaux pratique et méthodes de travail en salle (20 périodes)**

- napper une table de restaurant, y disposer l'argenterie, la vaisselle, la verrerie;
- procéder au pliage des serviettes, les disposer;
- réaliser un montage floral simple et harmonieux en rapport avec l'occasion et la saison;
- aider au montage et au dressage d'une table de banquet;
- effectuer un service à l'assiette;
- servir les vins, l'eau et le café;
- débarrasser les assiettes.

**FIXATION DES CAPACITES TERMINALES  
BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

A l'issue de l'unité de formation, l'apprenant sera capable de :

- définir et utiliser à bon escient les termes techniques usuels; utiliser les documents émanant des conventions paritaires propres à la restauration;
- respecter les règles élémentaires de sécurité, d'hygiène et d'ergonomie propres au domaine de la restauration diététique;
- réaliser des menus sains, variés et équilibrés en fonction des besoins spécifiques à chaque individu, sur base de fiches techniques,
  - en choisissant judicieusement les produits et les techniques de cuissons,
  - en respectant l'équilibre tant qualitatif que quantitatif (réduction des graisses et sucres simples, augmentation des sucres complexes, des fibres, vitamines et minéraux),
  - en rendant compatible diététique et gastronomie;
- présenter un économat en tenant compte de divers renseignements : recettes à appliquer, nombre de convives, prix des matières premières;
- déterminer les critères de fraîcheur d'un produit et lui appliquer les techniques de conservation les plus judicieuses;
- s'assurer correctement en responsabilité civile vis-à-vis de la clientèle;
- monter et dresser un buffet, une table de restaurant sous la responsabilité d'une diététicienne ou d'un traiteur;
- participer au service d'un banquet.

**PROFIL DU CHARGE DE COURS  
BASES DE RESTAURATION DIETETIQUE NIVEAU 1**

Enseignant

## STRUCTURE DE LA SECTION RESTAURATION DIETETIQUE

BASES DE RESTAURATION  
240 périodes

BASES DE RESTAURATION  
DIETETIQUE  
NIVEAU 1  
240 périodes

E.I. Facultative

Secondaire inférieur

STAGE  
BASES DE  
RESTAURATION  
DIETETIQUE  
NIVEAU 1  
100 périodes

Secondaire supérieur

RESTAURATION  
DIETETIQUE  
NIVEAU 2  
300 périodes

E.I.

STAGE  
RESTAURATION  
DIETETIQUE  
NIVEAU 2  
100 périodes

N.B. : Le début des stages sera fixé pour chaque étudiant par le Conseil des études qui jugera du moment le plus opportun pour chacun.