

LES OBJECTIFS DU COURS DES ALIMENTS D'ORIGINE VEGETALE

I : GENERALITES ET CLASSIFICATION

L'étudiant doit distinguer :

1. les groupes des aliments selon différents critères de classement
2. l'intérêt de l'utilisation de la pyramide alimentaire
3. les gammes d'aliments
4. les aliments diététiques
5. les différentes techniques de conservation
6. la notion de pyramide alimentaire et son utilisation dans l'analyse des apports

II : LEGUMES ET FRUITS

L'étudiant doit

1. Distinguer : Les critères des classifications
2. Calculer la partie comestible et comparer prix d'achat et prix réel du légume ou fruit
3. Distinguer les qualités des fruits et légumes selon les critères (comment conserver certains critères)
4. A partir du tableau faire une analyse comparative entre les différents légumes et fruits et intérêt nutritionnel (partie la plus importante du chapitre car elle a des applications directes sur la diététique générale et thérapeutique). Intérêt particulier aux sels minéraux, vitamines et fibres.
5. Effet des techniques culinaires sur les pertes en vitamines
6. Connaître les facteurs de variation des qualités nutritionnelles des légumes et fruits
7. Comparer l'effet de la maturation sur les constituants nutritionnels des légumes et fruits
8. Connaître les différents mécanismes d'altération et leurs effets sur la composition des légumes et fruits.
9. Comprendre le problème des nitrates
10. Comprendre la notion de substances anti-nutritionnelles (problème de la solanine)
11. Connaître les effets de cuisson (établir les normes d'une bonne préservation des vitamines)
12. Comprendre la technique et l'avantage du blanchiment
13. Comprendre l'appertisation
14. Consommation des légumes et fruits (en classe application sur la consommation réelle des tunisiens)
15. Accommoder et distinguer la pomme de terre.
16. Connaître les fruits et les grains oléagineux et les distinguer selon valeur nutritionnelle, différence avec les fruits secs.
17. Connaître l'intérêt nutritionnel des légumes secs

III : LES CEREALES

L'étudiant doit :

1. Connaître les différentes parties d'un grain de céréales
Intérêt nutritionnel de chaque partie du grain.
Valeur nutritionnelle des protéines des différentes céréales (en classe calcul de la valeur biologique des protéines)
2. Connaître la différence entre la céréale et ses dérivées
3. Apprendre à réaliser les équivalences entre les céréales et les dérivés

IV : LES CORPS GRAS

L'étudiant doit connaître la :

1. Distinction entre les différents corps gras
2. Les points de fusion
3. Comparaison en acides gras des graisses animales et graisses végétales
4. Comparaison entre beurre et margarines
5. Classification des huiles selon l'intérêt nutritionnel
6. Influence du chauffage sur la valeur nutritionnelle des matières grasses
7. Les produits spéciaux : TCM et produits allégés

V : LE SUCRE ET PRODUITS SUCRES

L'étudiant doit connaître :

1. Etape de production du sucre
2. Comparaison de la valeur nutritionnelle du sucre, du miel et de la confiture.
3. Classification des confiseries
4. Production du chocolat et produits chocolatés (en classe étude de l'influence du remplacement du beurre de cacao)
5. Intérêt du chocolat dans la nutrition.
6. Place des glaces et sorbets dans le régime

VI : LES BOISSONS

L'étudiant doit connaître :

1. Les critères de l'eau potable
2. Comparaison des eaux embouteillées
3. Comparaison de l'eau et des autres boissons (en dehors des boissons alcoolisées)
4. Les boissons excitantes
5. La valeur nutritionnelle des boissons alcoolisées (comparaison entre vin et bière)

VII : LES EPICES, CONDIMENTS, ADDITIFS ET EDULCORANTS

L'étudiant doit comprendre :

1. Intérêt des classifications
2. Impératifs de l'utilisation des additifs
3. Place des édulcorants dans le régime

VIII : LES PRODUITS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE LES OGM

L'étudiant doit :

Evaluer l'avantage et inconvénient des cultures biologiques et des OGM

