

## **PROGRAMMA DI LINGUA E CIVILTÀ FRANCESE**

### **CLASSE V (cucina)**

#### **MODULE 3:alimentation et santé**

##### **Unité 6:une alimentation correcte**

Étape 1:Comment manger équilibré?

Comment alterner les céréales

Étape 2:Les groupes alimentaires

Les Vitamines.

La Sardine.

Les Qualités nutritionnelles.

Étape 3: La ration alimentaire et la pyramide alimentaire:la ratio alimentaire et la pyramide alimentaire. Doit-on dire kilocalorie ou kilojoule?

La Pyramide alimentaire.

Étape 4: Les cuissons diététiques:les pou et les contre des cuissons diététiques.

Étape 5: Éviter les excès au restaurant:

Dans un restaurant français faites attention aux sauces.

Un bon conseil: les restaurants de spécialités

Bien choisir dans une pizzeria.

##### **Unité 7: À chacun son régime**

Étape 1: Le régime crétois:

Les principes du régime crétois.

#### **MODULE 5:higiène et sécurité.**

##### **Unité 12:Systèmes de contrôle et de prévention**

Étape 1: Le système HACCP

Le système HACCP repose sur 7 principes.

La règle des 5 M.

##### **Unité 9:La restauration commerciale et collective**

Étape 1:Les formules de la restauration commerciale

Étape 2:La gastronomie , une restauration particulière.

Étape 3:La restauration collective à caractère social.

Étape 4:La cuisine centrale et la restauration différée.