

## Alimentation

**Numéro d'inventaire :** 2023.0.56

**Auteur(s) :** Janine Cohas

**Type de document :** travail d'élève

**Période de création :** 3e quart 20e siècle

**Date de création :** 1951-1952

**Matériaux et technique(s) :** papier | encre

**Description :** Cahier avec couverture orange en papier cartonné, intérieur manuscrit à l'encre violette, réglure Séyès.

**Mesures :** hauteur : 21,8 cm ; largeur : 17,5 cm

**Notes :** Cahier d'Alimentation avec leçons telles que " Généralités sur les aliments ", "

Propriété et répartition des principes constitutifs de nos aliments ", " Les glucides "

**Mots-clés :** Enseignement ménager, économie familiale et sociale

**Lieu(x) de création :** Cherbourg

**Utilisation / destination :** enseignement, matériel scolaire

**Autres descriptions :** Langue : français

Nombre de pages : Non paginé

Commentaire pagination : 36 p.

**Lieux :** Cherbourg

Janine Bohas

Janine Bohas

Ab initio

1951-52

## Les aliments.

### Généralité

Un grave problème de la nourriture quotidienne ce trouve lié à la conservation de la vie, l'entretien de la santé, le développement harmonieux des enfants. Ce problème est basé sur trois grandes lois physiologiques.

### 1<sup>er</sup> loi : la ration alimentaire.

Elle doit apporter chaque jour une certaine quantité d'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

Les substances dites nérgétiques sont :

#### 1: des matières albuminoïdes ou protidées

apportées:

a) origine animale: viande et abats - molusques et poissons - lait, fromages et œufs.

b) origine végétale: légumes verts, légumes secs - céréales.

#### 2) les matières grasses ou lipides

apportées.

a) origine animale: crème, beurre, saindoux, graisses d'animaux.

b) origine végétale: huiles, végétableine ou cocose, margarine.

3) le sucre ou féculants ou glucides apportées.

a) les sucres: sucre pur ou sacarose, miel, fruits feutrants et amidons: le pain, féculle de pommes de terre, le riz, les pâtes, légumes secs.

IV<sup>e</sup> loi:

La ration alimentaire doit apporter chaque jour à l'organisme tous les principaux nutriments non énergétiques — spécifiquement indispensable à la vie.

1: des acides gras indispensables; acide linoléique (entra dans la constitution de certaines huiles végétales).

2: des acides aminés indispensables; (entre la composition des protides; Ex: vitelline (jaune d'oeuf) nijosine

3: des éléments minéraux; en quantité assez importante comme le soufre, le phosphore, le chlore, potassium, magnéium, calcium — ils ont appelés éléments minéraux plastiques

D'autres éléments minéraux existent dans les aliments en quantité infime, ils aident à acti-