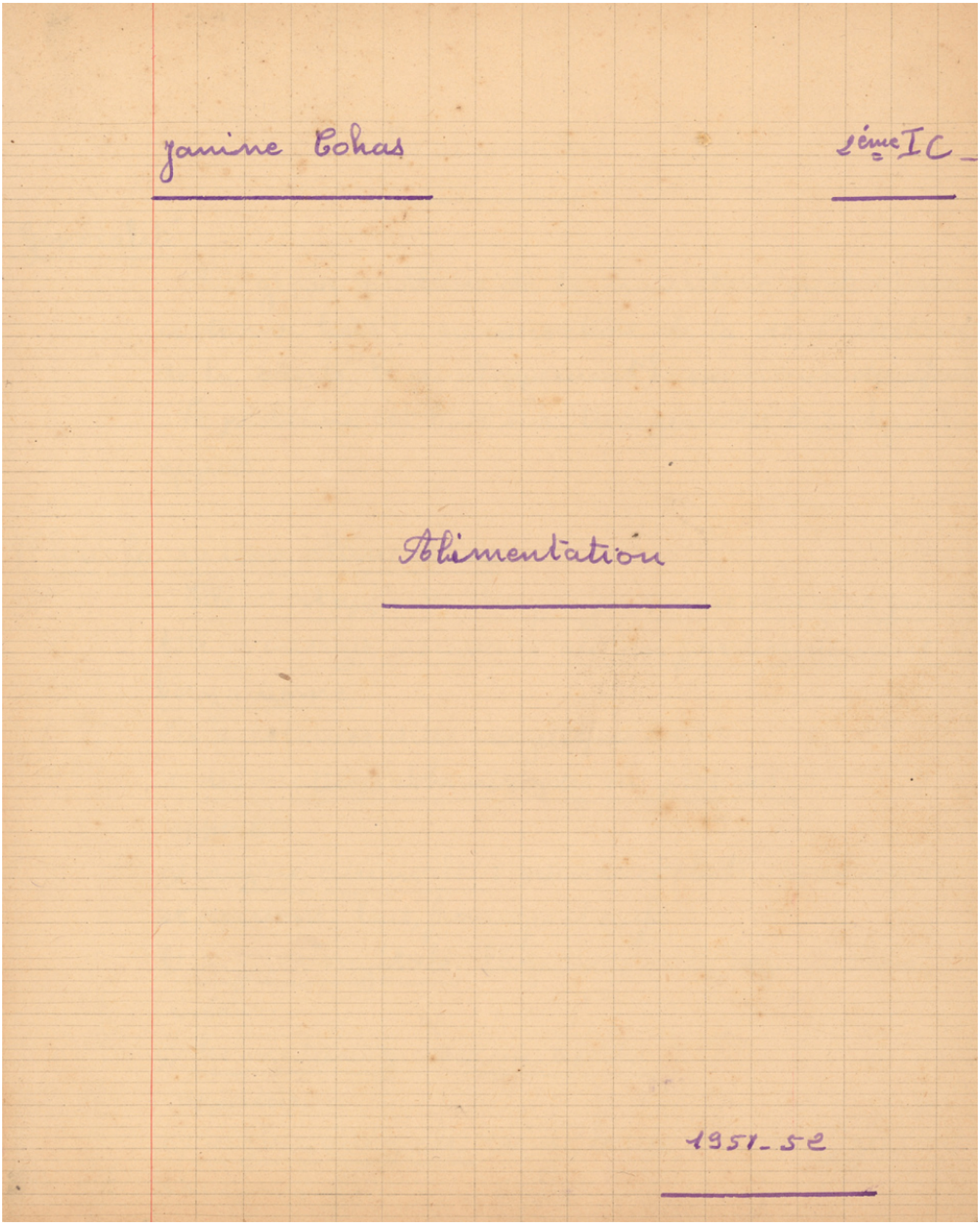
Alimentation

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
Matériau(x) 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.



Janine Cohas

1ème IC

Alimentation

1951-52

Les aliments.

Généralité

Au grave problème de la nourriture quotidienne se trouve liées la conservation de la vie, l'entretient de la santé, le développement harmonieux des enfants.

Ce problème est basé sur trois grandes lois physiologiques.

Ire loi : la ration alimentaire.

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

Les substances dites nergétiques sont :

1° des matières albuminoïdes ou protides apportés :

a) origine animale : viande et abats - mollusques et poissons - lait, fromages et oeufs.

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

2°) les matières grasses ou lipides apportées.

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

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

3°) le sucres ou féculants ou glucides apportées.

a) les sucres : sucre pur ou sacarose, miel, fruits féculents et amidons : le pain, fécule de pommes de terre, le riz, les pattes, légumes secs.

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

1° des acides gras indispensables : acide linoléique rentre dans la constitution de certaines huiles végétales.

2° des acides aminés indispensables : rentre la constitution des protides : Ex : vitelline (jaune d'œuf) vitosine

3° des éléments minéraux : en quantité assez importante comme le souffre, le phosphore, le chlore, potassium, magnésium, calcium - ils ont appelés éléments minéraux plastiques

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