Hygiène alimentaire et cuisine

Numéro d'inventaire : 2015.8.5156
Auteur(s) : Monique Decosne
Type de document : travail d'élève
Période de création : 2e quart 20e siècle
Date de création : 1942 (entre) / 1943 (et)
Matériau(x) et technique(s) : papier ligné, papier
Description : Cahier agrafé, protège cahier en papier brun comportant une étiquette blanche à liserés bleus, collée, sur laquelle est inscrit le nom de l'élève, couverture avec bordure blanche ornée d'un quadrillage de lignes ondulées bleues, 1ère de couverture avec un grand encart contenant 4 images en couleur d'oiseaux, titre manuscrit en violet entre les images supérieures et inférieures, petite étiquette losangique collée en bas (prix). 4e de couverture avec un grand encart blanc bordé de bleu contenant 4 textes imprimés en bleu en rapport avec les images d'oiseaux. Réglure seyes, encre violette.
Mesures : hauteur : 22 cm ; longueur : 17,1 cm
Notes : Cahier divisée en 2 parties: -Hygiène alimentaire: valeurs nutritive des aliments, conserves et confitures. -Cuisine: menus, recettes. Voir autres cahiers de la même élève.
Mots-clés : Autres enseignements techniques professionnels
Filière : Post-élémentaire
Autres descriptions : Nombre de pages : Non paginé.
Commentaire pagination : 93 p. manuscrites sur 96 p.
Langue : français.
couv. ill. en coul.

LE FLAMANT
L'AUTRUCHE
Hygiène alimentaire et cuisine.
LE CONDOR
LE PARADISIER
N° 1089 - LES ECO
LES ECO
2.80

Hygiène alimentaire.

Valeur nutritive des aliments.

Aliments très nourrissants: graisses, sucre, chocolat, légumes secs, fromage sec le riz, les pâtes.

Aliments nourrissants: pain, viandes maigres, œufs le fromage blanc, oignons, marrons, fruits secs,

Aliments peu nourrissants; volailles, poissons gras, lait, p. de terre.

Aliments très peu nourrissants: poissons maigres, légumes frais, fruits frais le vin, la bière,

Avant de combiner un menu la ménagère doit connaître quelles sont les aliments avantageux.

Il y a des aliments presque toujours avantageux: le pain, le sucre, la végétaline, les légumes secs, le riz, les pâtes, les oignons, les noix, le boudin,

Les aliments toujours chers sont:

la viande, les œufs, les poissons, le vin,.

Il yia des aliments tantôt chers, tantôt avantageux ce sont: les fruits, les légumes, le lait, le chocolat, le fromage.

Il y a des denrées dont le prix varie d'un marché à l'autre. La ménagère doit savoir remplacer un aliments par un autre de même catégorie. des navets par des carottes ou des choux-fleurs mais

nom par du riz ou des nouilles.

Pour être à la fois sain et économique, un menu doit répondre aussi exactement que possible aux besoins de l'organisme.

Classification des aliments:

Les aliments renferment plusieurs éléments ou principes associés en proportions très variables.

Les aliments azotés ou albuminoïdes sont appelés quaternaires parce qu'ils sont formés par l'association de carbone (C) d'hydrogène (H), d'oxygène (O) d'azote (Az). Ils sont dit albuminoïdes parce que le type de ces aliments est l'albumine du blanc de l'œuf. Les aliments albuminoïdes sont la caséine du lait, du fromage, des la chair musculaire des animaux et 1 partie moins grande de végétaux. Les substances sont les plus importantes de notre organisme. Elles ont diverses appellations. Dans la chair des animaux il y a surtout de l'albumine, myosine fibrine, osseine,

Dans le lait et le fromage : caséine

Dans les œufs : albumine dans le blanc

vitelline dans le jaune.

Dans les céréales : gluten.

Dans les légumes : légumine

Substance ternaire: