
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

Abimentation

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^{er} 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, végétable 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, fécul de pommes de terre, le riz, les patates, légumes secs.

IV^e 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-