

## 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.



## 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, maïs, 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 composer un menu la ménagère doit connaître quelques 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.

Ses aliments toujours chers sont:

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

Il y a 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 aliment par un autre de même catégorie: des navets par des carottes ou des choux-fleur, 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) et d'azote (N). 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 et la chair musculaire des animaux, et la partie moins grasse 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, oséine,

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: