

# 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

éme IC

Alimentation

1951-52

## Les aliments.

### Généralité

Sur grave problème de la nourriture quotidienne ce trouve liées 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>re</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 protidés

apportés:

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, féculle de pommes de terre, le riz, les patates, légumes secs.

Il faut:

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-