

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 Sèyès.

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

séme IC

Alimentation

1951-52

Les aliments.

Généralité

Un grave problème de la nourriture quotidienne se trouve lié à la conservation de la vie, l'entretien de la santé, le développement harmonieux des enfants. Le problème est basé sur trois grandes lois physiologiques.

1^{re} loi : la ration alimentaire.

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

Les substances dites énergétiques sont :

1. des matières albuminoïdes ou protéides
apportés :

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

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

2. les matières grasses ou lipides
apportés.

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

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

3° le sucres ou féculents ou glucides apportés.

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

II^{ème} loi:

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

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

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

3° des éléments minéraux: en quantité assez importante comme le soufre, le phosphore, le chlore, potassium, magnésium, calcium — ils sont appelés éléments minéraux plastiques. D'autres éléments minéraux, existes dans les aliments en quantité infime, ils aident à acti-