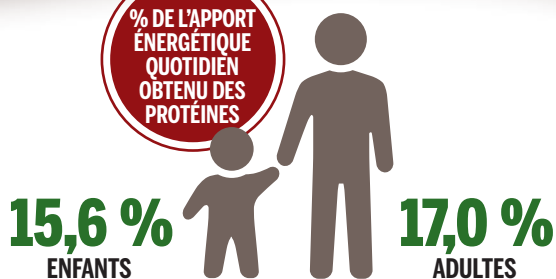


Sources de protéines dans l'alimentation des Canadiens

2015

Les protéines sont une source d'énergie. Les enfants obtiennent 15,6 % de leur apport énergétique quotidien des protéines, et ce pourcentage s'élève à 17,0 % chez les adultes. Les sources de protéines comprennent la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers, les noix et les graines ainsi que les légumineuses.

% DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE QUOTIDIEN OBTENU DES PROTÉINES



% des Canadiens qui consomment ces sources de protéines en un jour donné*



93,6 %
PRODUITS LAITIERS



63,4 %
VIANDE



56,2 %
ŒUFS



43,5 %
VOLAILLE



33,7 %
NOIX OU GRAINES



17,4 %
POISSONS OU FRUITS DE MER



14,3 %
LÉGUMINEUSES

*Ne comprend pas les soupes (prêtes à servir, en conserves, condensées ou déshydratées), les produits alimentaires pour bébés, les gras (p. ex. beurre et gras animal) et les boissons à base de plantes (p. ex. lait de soya, lait de coco et lait d'amande). La viande comprend la viande rouge et la viande transformée.

1,6 %
DES CANADIENS

excluent le poisson et les fruits de mer, la viande et la volaille de leur alimentation.

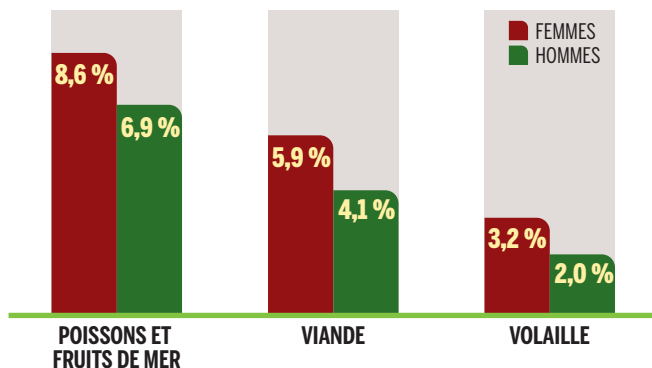
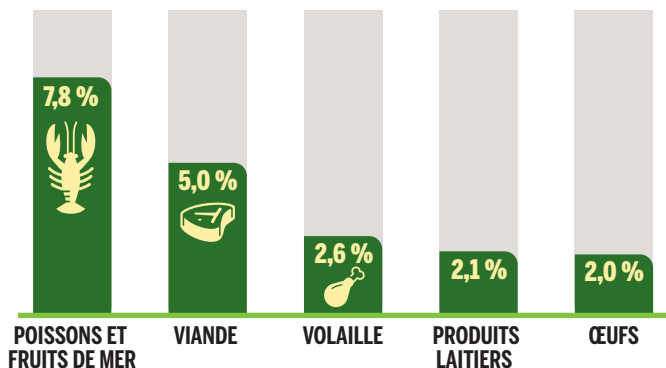
Les Canadiens habitant dans de grandes régions urbaines sont plus susceptibles d'exclure le poisson et les fruits de mer, la viande et la volaille de leur alimentation (1,9 %) par rapport aux personnes vivant dans de petites régions urbaines ou rurales (0,6 %).



Plus de Canadiens excluent le poisson et les fruits de mer de leur alimentation que toutes autres sources de protéines.



Les femmes et les filles sont plus susceptibles d'exclure le poisson et les fruits de mer, la viande ou la volaille de leur alimentation.



Comprend la population à domicile âgée d'un an et plus dans les dix provinces.
Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2015.

ISBN : 978-0-660-25399-2
Numéro de catalogue : 11-627-M