

62-D-67F  
no. 22

DOES NOT CIRCULATE

NE PAS PRÊTER

JUN 28 1940

PROPERTY OF THE  
LIBRARY.

CANADA

MINISTÈRE DU COMMERCE

BUREAU FÉDÉRAL DE LA STATISTIQUE

BUDGETS FAMILIAUX

CANADIENS

VALEUR NUTRITIVE DES ACHATS ALIMENTAIRES  
DE LA FAMILLE DU SALARIE

Publié par ordre de l'honorable Jas. A. MacKinnon, M.P.,  
Ministre du Commerce

+++

OTTAWA

1940

Prix, 25 cents

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES

	<u>Page</u>
Introduction .....	1
Appréciation des données .....	1
Contribution des principaux aliments achetés à la valeur nutritive (viande, poisson, produits laitiers, oeufs, céréales et produits, produits du sucre, légumes, fruits) .....	2
Achats alimentaires en fonction du standard diététique canadien (calories, protéine, fer, calcium) .....	3
Variation saisonnière des achats d'aliments en fonction du standard diététique .....	4
Revenu et achats alimentaires en fonction du standard diététique .....	4
Economie dans les achats alimentaires de la famille urbaine de salarié (calories, protéine, fer, calcium, phosphore) .....	5

BUREAU FEDERAL DE LA STATISTIQUE - CANADA  
MINISTÈRE DU COMMERCE

BUDGETS FAMILIAUX CANADIENS

VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS ACHETES PAR LA FAMILLE DU SALARIE

INTRODUCTION

Ce bulletin préliminaire indique certaines valeurs de nutrition calculées d'après les feuilles alimentaires familiales recueillies lors de l'enquête du Bureau Fédéral de la Statistique sur les budgets alimentaires et familiaux en 1938-39. Les données ont été présentées sous forme de diagrammes et de tableaux et sont accompagnées de courtes explications. Le bulletin a un triple objet: (1) indiquer l'importance relative, comme sources d'éléments nutritifs, des différents groupes d'aliments trouvés dans les familles; (2) montrer la relation entre les aliments achetés et la valeur diététique standard canadienne en calories, protéine, fer et calcium telles que calculées par le Conseil Canadien de la Nutrition, et (3) montrer la relation entre la valeur nutritive et le coût des aliments en différentes saisons et à différents niveaux de revenu.

Les calculs sont basés sur les familles alimentaires d'une semaine, de 1,569 familles en octobre-novembre 1938, de 1,145 en février 1939 et de 453 en juin 1939. La diminution du nombre de familles d'un relevé à l'autre est due au fait que seules les familles qui avaient collaboré au premier relevé furent invitées à collaborer au second et seules les familles qui avaient collaboré aux deux premiers furent invitées à collaborer au troisième. La quantité et le coût des achats ont été inscrits chaque jour de la semaine dans des livrets imprimés à cette fin après une explication du but de l'enquête par des agents visiteurs spécialement désignés et formés.

Dans tous les cas, les familles qui ont collaboré se composaient du père, de la mère et d'un ou plusieurs enfants vivant sous le même toit. Elles s'étaient suffi durant toute l'année et les revenus de la famille dans tous les cas variaient de \$450 à \$2,500 durant l'année précédant immédiatement le relevé alimentaire d'octobre-novembre 1938. Les familles de l'échantillon ont été choisies au hasard dans les douze villes suivantes: Charlottetown, I.P.E., Saint John, N.-B.; Halifax, N.-E.; Québec, Qué.; Montréal, Qué.; Ottawa, Ont.; Toronto, Ont.; London, Ont.; Winnipeg, Man.; Saskatoon, Sask.; Edmonton, Alta.; et Vancouver, C.B.

L'analyse des éléments nutritifs a été limitée aux estimations de calories, de protéine, de fer, de calcium et de phosphore dans les denrées alimentaires achetées pour consommation ménagère. Il n'a pas été tenté d'établir la teneur en vitamines. Les valeurs qui ont servi au calcul du contenu nutritif des différents aliments sont basées sur des données expérimentales établies tant au Canada qu'aux Etats-Unis, et qui sont en possession de la faculté de physiologie et d'hygiène de l'Université de Toronto. Le Bureau tient à remercier le Dr E.W. McHenry qui a bien voulu mettre ces matériaux à sa disposition.

Appréciation des données

Les achats alimentaires ne sont aucunement identiques à la consommation d'aliments, même pour une longue période. Les données utilisées dans cette analyse couvrent les achats réguliers pour consommation ménagère pour trois intervalles d'une semaine seulement et ne comprennent ni les aliments achetés et consommés en dehors de la maison, ni les dons en nourriture ou les produits du jardin, etc., consommés au cours des semaines en question. Il y a aussi un petit résidu d'achats alimentaires réguliers dont la valeur nutritive n'a pas été établie. Une estimation minutieuse de tous ces articles non mesurés en établit la valeur à moins de 15 p.c. des dépenses hebdomadaires moyennes en aliments, mais il est improbable que la teneur nutritive de ce groupe soit proportionnée à son coût, parce qu'il contient le thé, le café et les eaux gazeuses. Rapprochés du résidu non mesuré, les déchets d'aliments ordinaires formeraient un contrepois d'une valeur indéterminée. Les conclusions qui découlent de ces données se trouvent modifiées du fait qu'elles se présentent sous la forme de moyennes pour de nombreuses familles. Ceci laisse une balance entre les aliments tirés des réserves en mains au début de la semaine et ceux qui restent à la fin de la semaine. On peut s'attendre ainsi à ce que la moyenne des achats soit approximativement égale aux denrées consommées. Cependant, des moyennes satisfaisantes au point de vue nutritif pour un groupe considérable de familles peuvent cacher des conditions de malnutrition chez un grand nombre de familles et d'individus. De telles moyennes sont influencées par les achats des familles qui achètent plus qu'elles n'ont besoin au point de vue nutritif.

## CONTRIBUTION DES PRINCIPAUX ALIMENTS ACHETES A LA VALEUR NUTRITIVE

Les principaux groupes d'aliments qui entrent dans les achats réguliers sont étudiés en fonction de leur valeur diététique. La moyenne des achats au cours des trois périodes d'enquête constitue la base des calculs. On remarque en outre que les proportions de frais alimentaires affectées à divers groupes d'aliments indiquent la cherté de chacun comme source d'éléments nutritifs divers. La question du coût est cependant étudiée plus en détail dans la troisième section.

Viandes - La viande représente 20 p.c. du budget alimentaire d'une famille moyenne. Les principaux éléments nutritifs qu'elle contient sont la protéine, le fer et le phosphore. La quantité de protéine contenue dans la viande constitue 28 p.c. de toute la protéine tirée de toutes autres sources, tandis que la quantité de fer représente près de 25 p.c. de tout le fer. La viande donne 19 p.c. de tout le phosphore contenu dans les aliments, 12 p.c. des calories et 2 p.c. du calcium.

Poisson - Le poisson frais, séché et en boîte n'absorbe qu'une petite partie du budget alimentaire familial. Il ne constitue que 2 p.c. de tous les frais alimentaires ordinaires. La valeur nutritive tirée de cette source est parallèlement basse, n'étant que de 4 p.c. en protéine, 3 p.c. en phosphore et de moins d'un pour cent en calories, fer et calcium.

Produits laitiers - Les dépenses hebdomadaires en produits laitiers constituent 25 p.c. de tous les frais de bouche. C'est la proportion la plus élevée de tous les groupes. Les produits laitiers sont une source extrêmement riche en calcium; ils contiennent 70 p.c. du calcium tiré de tous les autres aliments. Près des neuf dixièmes de cette quantité sont tirés du lait et la majeure partie du reste, du fromage. Les produits laitiers contiennent aussi un tiers de tout le phosphore, un quart de toutes les calories et près d'un cinquième de la protéine. Par contre, leur teneur en fer est comparativement basse, soit 8 p.c. seulement de tout le fer tiré des aliments ordinaires.

Oeufs - Les oeufs constituent 5 p.c. du budget alimentaire familial. Les quantités achetées par les familles du relevé contiennent 8 p.c. du fer de tous leurs aliments, 6 p.c. du phosphore et 5 p.c. de la protéine. Ils ne contiennent qu'une petite proportion de calories et de calcium, soit 2 p.c. du total dans les deux cas.

Céréales et produits des céréales - Les céréales constituent la source d'éléments nutritifs la moins dispendieuse. Elles absorbent 18 p.c. de toutes les dépenses alimentaires, mais fournissent par ailleurs la proportion de valeur nutritive la plus élevée, sauf en ce qui concerne le calcium. Elles sont les principales sources de calories, de protéine et de fer, contenant plus de 30 p.c. de toute la teneur calorifique des aliments ordinaires, près de 35 p.c. de toute la protéine et 25 p.c. du fer et du phosphore. Elles contiennent en outre 11 p.c. de tout le calcium.

Produits du sucre - Ces produits représentent moins de 6 p.c. des frais de bouche d'une famille. Ils contiennent environ 14 p.c. de toutes les calories de tous les aliments; plus de 6 p.c. du fer, mais 3 p.c. seulement du calcium et moins de 1 p.c. de la protéine et du phosphore.

Légumes - Les légumes absorbent 9 p.c. du budget alimentaire hebdomadaire; ils offrent par ailleurs 23 p.c. de tout le fer et 12 p.c. de tout le phosphore. Ce groupe contient en outre 8 p.c. de toute la protéine et 7 p.c. du calcium et des calories. Comme il a déjà été indiqué, on n'a pas tenté d'établir la teneur en vitamines des légumes.

Fruits - Comparativement à la valeur de tous les aliments achetés, les familles de salariés considèrent les fruits comme dispendieux. Ils constituent pourtant une source importante de vitamines, la vitamine C en particulier étant la caractéristique des fruits du genre citrus et autres. Ce groupe ne représente que 8 p.c. du budget alimentaire. Il fournit par ailleurs 4 p.c. du fer, 3 p.c. des calories et du calcium, 2 p.c. du phosphore et 1 p.c. de la protéine.

Valeur nutritive des groupes d'aliments spécifiés achetés hebdomadairement  
(Exprimée en pourcentage d'éléments nutritifs spécifiés obtenus).  
(Moyenne de trois saisons)

Groupe de denrées	: P.C. du coût :						
	: hebdomadaire :						
	: total des		Calories	Protéine	Fer	Calcium	Phosphore
	: aliments		:	:	:	:	:
: ordinaires		:	:	:	:	:	
Viande .....	20.7	12.1	27.5	24.7	2.2	18.6	
Poisson .....	2.1	0.8	3.5	0.9	0.4	2.5	
Produits laitiers	26.7	25.0	19.5	7.6	71.6	32.8	
Oeufs .....	5.3	1.7	4.9	7.7	2.5	5.6	
Céréales et produits	17.7	31.1	34.5	24.8	10.9	25.0	
Sucre et produits	5.5	13.6	0.5	6.1	3.1	0.4	
Légumes .....	8.7	7.3	8.3	23.3	6.6	12.4	
Fruits .....	7.9	2.9	1.0	4.6	2.5	1.9	
Huiles et graisses	1.4	4.9	-	-	-	-	
Divers (x).....	4.0	0.3	0.3	0.3	0.2	0.8	
<b>Total .....</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

x Comprennent le thé, le café, le sel, le poivre et autres articles dont la plupart n'ont que peu ou pas de valeur nutritive.

ACHATS ALIMENTAIRES EN FONCTION DU STANDARD DIETETIQUE CANADIEN

La valeur nutritive des aliments achetés hebdomadairement par les familles urbaines de salariés du Canada a été calculée en différentes saisons de l'année et à des niveaux progressifs de revenu familial par personne pour la période octobre-novembre 1938. La teneur en principaux éléments nutritifs, lesquels comprennent les calories, la protéine, le calcium, etc., a été calculée d'après les quantités d'aliments achetées par les familles du relevé pour leur usage ordinaire. Comme on l'a vu dans l'introduction, la consommation d'aliments est influencée aussi par les aliments achetés et mangés en dehors de la maison, les produits du jardin, les dons, etc. La valeur nutritive des achats alimentaires a été comparée avec les besoins d'éléments nutritifs tels que définis au standard diététique canadien établi par le Conseil Canadien de la Nutrition.

Les résultats ont démontré en général que les achats de février se rapprochent davantage du standard de nécessité nutritive que ceux d'octobre ou de juin. Les différences sont infimes toutefois et d'une signification douteuse. La situation favorable de février 1939 comparativement à octobre 1938 peut dépendre d'un déclin de près de 3 p. c. du prix de détail des denrées alimentaires entre les deux dates. Il est aussi possible que le relevé d'octobre ait stimulé l'intérêt en faveur du problème de la nutrition et partant, influencé les résultats obtenus par la suite. Ceci ne se traduit pas toutefois en une augmentation appréciable des achats d'aliments tels que le lait ou le jus de tomate. De plus, l'augmentation de février en calories est tout aussi prononcée que l'augmentation en fer ou en calcium, mais tel n'eût pas été le cas si les achats avaient subi les effets d'une tentative d'améliorer l'équilibre entre les besoins diététiques. La teneur d'octobre en calories est suffisante dans l'ensemble tandis que la teneur en fer et en calcium ne l'est pas.

**Calories** - La nourriture achetée par la famille moyenne de salarié contient apparemment assez de calories pour constituer un régime alimentaire adéquat. La valeur calorique des aliments achetés par les familles du relevé donne une moyenne quotidienne de 2,468 calories par personne indépendamment de l'âge ou du sexe. En convertissant la distribution d'âge de la famille du relevé en unités de valeur-homme basées sur les échelles de valeurs du standard diététique canadien, il est constaté que les achats de nourriture donnent une moyenne quotidienne de 2,912 calories par unité de valeur-homme. Ce calcul est basé sur le standard diététique de 2,800 calories par jour pour un homme occupé à un "travail manuel léger". Les occupations des chefs de famille du relevé sont plus près de cette catégorie que de toute autre. D'après cette base, la valeur calorique des aliments achetés par ces familles est de 4 p.c. plus élevée que ne l'exige le standard canadien. Il convient toutefois de remarquer que toute appréciation du genre d'occupation du chef de la famille est d'un caractère arbitraire et que les différences en besoins caloriques pour les hommes occupés à des travaux "modérés", "durs" et "très durs" détermineraient des variations sensibles entre les comparaisons proportionnelles ci-dessus et les exigences standard.

**Protéine** - Le standard diététique canadien fixe à 84.0 grammes par jour les besoins de protéine des hommes occupés à des travaux manuels légers. La teneur en

protéine des aliments achetés par les familles de salariés est de 84.5 grammes par jour par unité de valeur-homme, ce qui indique qu'elle est suffisante si la supposition faite plus haut concernant le genre de travail des salariés masculins est exacte. Toutefois, comme on le verra dans une autre section, la protéine par unité de valeur-homme diffère à des niveaux progressifs de revenu et une déficience sensible de cet élément s'avère dans les revenus inférieurs tandis qu'on en rencontre une surabondance dans les niveaux supérieurs.

Les données du relevé indiquent que des 84.5 grammes de protéine obtenus par jour par unité de valeur-homme, 38 grammes ou près de 2/5 viennent de sources animales telles que la viande, le poisson, les produits laitiers et les oeufs. Cette fraction est légèrement supérieure aux exigences du standard diététique canadien qui sont de 1/3 ou 28 grammes dans le cas qui nous occupe.

**Fer** - Les régimes alimentaires des familles du relevé accusent une légère déficience en ce qui concerne le fer contenu dans les aliments qu'elles achètent. Pour la famille moyenne, la teneur en fer dans les aliments achetés s'élève à 9.5 milligrammes par unité de valeur-homme ou 95 p.c. de la quantité fixée par le standard diététique canadien comme nécessaire.

**Calcium** - La déficience la plus prononcée dans la nourriture achetée par les familles du relevé est celle du calcium. Ce n'est que chez les familles d'un revenu élevé que la quantité de calcium tirée des aliments est suffisante. Toutefois, chez la famille moyenne, la teneur en calcium des aliments achetés équivaut à 97 p.c. de la quantité fixée par le standard diététique. Elle s'élève à 0.52 de gramme par jour par unité de valeur-homme comparativement à un besoin calculé de 0.60 de gramme pour ces familles.

En rapprochant la consommation nécessaire de lait fixée par le standard diététique de la distribution d'âge et de sexe des familles du relevé, il est constaté que la quantité de calcium qui devrait être fournie quotidiennement par cette source par unité de valeur-homme est de 0.35 de gramme. La quantité fournie d'après les achats de lait est cependant quelque peu plus basse, s'établissant en moyenne à 0.24 de gramme par unité de valeur-homme ou 70 p.c. du standard. La quantité moyenne de lait acheté par les familles du relevé s'élève à 0.34 de chopine par unité de valeur-homme quotidiennement, tandis que la quantité fixée par le standard diététique comme nécessaire à ces familles est de 0.50 de chopine. L'achat moyen de lait par personne s'établit à 0.65 de chopine par jour.

VARIATION SAISONNIERE DES ACHATS D'ALIMENTS EN FONCTION DU STANDARD DIETETIQUE

La valeur nutritive des achats alimentaires de la famille du salarié est plus élevée durant la période du relevé d'hiver, soit en février, et la plus basse durant celle d'octobre. Les variations, toutefois, ne sont pas marquées, et la valeur nutritive des achats alimentaires exprimés en pourcentage des exigences standard ne varie pas de plus de 5 p.c. entre les saisons à l'étude. Ces proportions sont indiquées dans le tableau suivant, de même que les moyennes déjà relevées pour les trois périodes réunies.

Valeur nutritive des achats alimentaires familiaux selon les quantités fixées par le standard diététique canadien

Saisons	Teneur nutritive en pourcentage des quantités standard			
	: Octobre : 1938	: Février : 1939	: Juin : 1939	: Moyenne
Calories .....	101.7	105.6	104.7	104.0
Protéine .....	98.8	102.5	100.4	100.6
Fer .....	93.8	98.1	94.1	95.3
Calcium .....	84.7	89.3	87.8	87.2

REVENU ET ACHATS ALIMENTAIRES EN FONCTION DU STANDARD DIETETIQUE

Les familles touchant un revenu annuel de \$100 à \$199 par personne montrent des déficiences dans la valeur nutritive de tous leurs aliments comparativement aux exigences du standard diététique canadien. Ces déficiences varient de 8 p.c. en calories à 36 p.c. en calcium. Parallèlement à l'élévation du revenu on constate une amélioration graduelle de la valeur nutritive tirée des aliments. Les familles d'un revenu de \$200 à \$299 par personne obtiennent de leur alimentation une quantité adéquate de calories et accusent qu'une déficience marquée en calcium et une autre déficience, moins prononcée cependant, en fer. Les familles d'un revenu de \$300 à \$399 par personne obtiennent suffisamment de tous les éléments nutritifs nécessaires, sauf en ce qui concerne le calcium qui est de 14 p.c. inférieur au standard. Les familles d'un revenu de \$400 à \$499 obtiennent une

valeur nutritive satisfaisante en tout et les familles d'un revenu de \$600 et plus obtiennent de leur alimentation 17 p.c. de protéine de plus que le standard, 16 p.c. de plus de fer et 11 p.c. de plus de calcium et de calories.

Valeur nutritive des achats alimentaires familiaux en fonction des exigences du standard diététique canadien à des niveaux progressifs de revenu par personne (octobre-novembre, 1938)

(Teneur nutritive exprimée en pourcentage des quantités standard)

Revenu par personne	\$100-199	\$200-299	\$300-399	\$400-499	\$500-599	\$600+
Calories	91.9	102.3	103.6	108.0	110.7	111.1
Protéine	83.6	98.1	104.3	107.7	110.8	116.5
Fer	78.0	93.0	100.3	106.1	109.6	115.9
Calcium	64.0	81.0	86.3	99.1	101.3	111.0

On remarquera d'après ce tableau que l'augmentation la plus marquée est celle de la teneur en calcium dans les achats alimentaires familiaux et que la plus petite, est la teneur en calories. Une plus forte consommation de lait chez les familles de revenus plus élevés explique en partie cette avance prononcée dans la quantité de calcium. Toutefois, les achats de lait n'atteignent le standard diététique canadien dans aucun groupe de revenus. Chez les familles d'un revenu de \$100-199 par personne, les achats de lait n'atteignent que 49 p.c. de la quantité standard. Chez celles d'un revenu de \$600 et plus ils atteignent une proportion plus satisfaisante du 93 p.c. fixé par le standard.

Calcium obtenu des achats de lait<sup>x</sup> en regard de la quantité fixée par le standard diététique canadien (D'après le revenu par personne)

Revenu par personne	\$100-199	\$200-299	\$300-399	\$400-499	\$500-599	\$600+
Calcium obtenu du lait en pourcentage de la quantité standard	49.3	64.6	68.3	80.6	88.6	93.1

<sup>x</sup> Ne comprend pas le lait condensé et le lait en poudre, ni la crème fraîche.

ECONOMIE DANS LES ACHATS ALIMENTAIRES DE LA FAMILLE URBAINE DE SALARIE

Un autre aspect des relations qui existent entre le coût de la nourriture et la valeur nutritive est l'économie réalisée dans les achats alimentaires à différentes saisons de l'année et entre familles de différents revenus. Pour se faire une idée de ces relations, la valeur nutritive des principaux groupes d'aliments a été examinée à la lumière des dépenses réelles qu'ils entraînent. Ceci permet d'établir une comparaison entre les unités de différents éléments nutritifs reçues pour chaque dollar dépensé en aliments des divers groupes.

Les résultats de cette comparaison indiquent que la valeur nutritive reçue pour chaque dollar dépensé est la plus élevée dans la semaine de relevé de février et la plus basse dans celle de juin. Ils font voir également que les familles de revenu moindre obtiennent plus de valeur nutritive pour chaque dollar dépensé que celles touchant des revenus plus élevés bien que les déficiences nutritives, comme on l'a déjà remarqué, soient apparemment plus fréquentes aux niveaux inférieurs de revenu. Les différences aux trois saisons de l'année ne sont pas prononcées. Les familles du relevé reçoivent approximativement 9,900 calories par dollar dépensé en octobre, 10,100 en février et 9,800 en juin. La même relation existe en ce qui concerne la protéine, le fer, le calcium et le phosphore.

Valeur nutritive moyenne reçue par dollar dépensé en nourriture selon les saisons

	Octobre	Février	Juin	Moyenne
Calories	9,940	10,140	9,830	9,970
Protéine (gr.)	299	305	292	299
Fer (mg.)	50	51	48	50
Calcium (gr.)	2.9	3.0	2.9	2.9
Phosphore (gr.)	4.9	5.0	4.7	4.9

Les différences entre les familles à des niveaux progressifs de revenu par personne sont plus appréciables. Celles d'un revenu de \$100 à \$199 par personne obtiennent en moyenne 11,800 calories par dollar dépensé en nourriture. Cette quantité diminue graduellement jusqu'à 8,400 calories chez les familles d'un revenu par personne de \$600 et plus. Une tendance analogue a été relevée dans les autres éléments nutritifs. Par exemple, la quantité de protéine contenue dans les achats alimentaires des familles d'un revenu de \$100-\$199 par personne est de 340 grammes en moyenne. Elle passe à 268 grammes et 273 grammes respectivement chez celles d'un revenu de \$500 à \$599 et de \$600 et plus par personne.

Valeur nutritive moyenne obtenue par dollar de dépense alimentaire  
à des niveaux progressifs de revenu par personne

Revenu par personne	: \$100-199	: \$200-299	: \$300-399	: \$400-499	: \$500-599	: \$600+
Calories .....	11,810	10,710	9,720	8,990	8,700	8,420
Protéine (gr.) ....	340	317	301	275	268	273
Fer (mg.) .....	57	53	50	47	45	46
Calcium (gr.) ....	3.2	3.1	2.8	2.7	2.6	2.7
Phosphore (gr.) ...	5.3	4.8	4.8	4.5	4.3	4.5

Ce qui suit est un bref résumé de la valeur nutritive relative obtenue de chacun des principaux groupes d'aliments par dollar de dépense alimentaire.

Calories - Les huiles et les graisses constituent la source la plus abondante de calories par dollar de dépenses alimentaires. Ils donnent approximativement 30,400 calories pour chaque dollar dépensé. La source la plus dispendieuse de calories est apparemment les oeufs; elle est suivie des fruits et du poisson. Pour chaque dollar de dépense les oeufs ne donnent que 3,200 calories, les fruits, 3,650 et le poisson, 3,800. Les produits du sucre et les céréales viennent immédiatement après les huiles et les graisses comme sources de calories; ils en rendent 24,500 et 17,500 respectivement pour chaque dollar.

Protéine - Les produits des céréales sont les sources les plus riches en protéine par rapport à leur coût. Elles sont suivies de près par le poisson et la viande dans l'ordre mentionné. Les produits des céréales donnent un total de 582 grammes de protéine pour chaque dollar, le poisson, 501 grammes et la viande 407 grammes. Les légumes, les oeufs et les produits laitiers ont des moyennes plus basses, donnant 284, 283 et 217 grammes respectivement pour chaque dollar. Comme on l'aura déjà remarqué, les produits du sucre et les fruits donnent très peu de protéine. Ces derniers n'en donnent que 37 grammes par dollar de dépense et les produits du sucre, 28 grammes.

Fer - Les substances végétales contiennent presque deux fois autant de fer par dollar que les oeufs qui en sont la source la plus maigre. Les légumes donnent en moyenne 132 milligrammes de fer pour chaque dépense moyenne d'un dollar. Les oeufs, les céréales, la viande, les produits du sucre, donnent respectivement des moyennes très uniformes de 75 mg., 69 mg., 61 mg., et 54 mg. Les fruits, le poisson et les produits laitiers sont les sources de fer les plus dispendieuses et chaque dollar dépensé pour ces aliments donne respectivement 29 mg., 20mg., et 14mg. de fer.

Calcium - Les produits laitiers sont de beaucoup la source la plus satisfaisante de calcium par rapport au budget alimentaire familial. Pour chaque dollar dépensé pour ces aliments les familles obtiennent une moyenne de 7.9 gr. de calcium. Les légumes en fournissent moins, soit 2.3 gr.; ils sont suivis des céréales avec une moyenne de 1.8 gr., des produits du sucre avec 1.7 gr., des oeufs avec 1.5 gr., et des fruits avec 1.0 gr. La viande et le poisson donnent moins d'un gramme chacun pour chaque dollar.

Phosphore - Tous les groupes alimentaires, à l'exception des fruits et du sucre, donnent apparemment une quantité considérable de phosphore pour chaque dollar. Cette quantité varie de 6.9 gr. et 6.8 gr. pour les légumes et les produits des céréales respectivement à 4.5 gr. pour la viande. Les fruits donnent 1.2 gr. de phosphore par dollar et les produits du sucre, 0.3 gr. seulement.

Valeur nutritive des groupes spécifiés d'aliments par

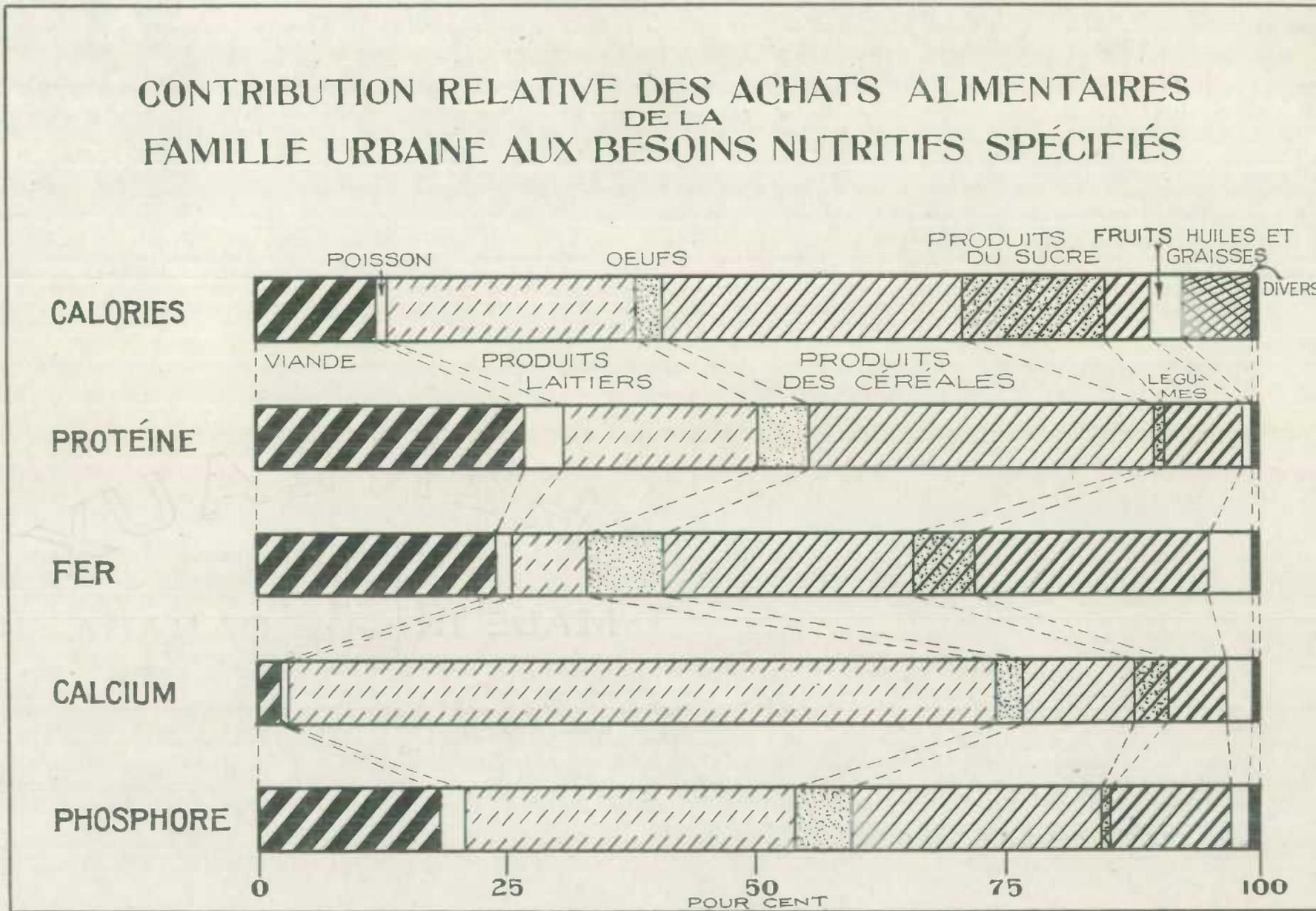
dollar

(Moyenne de trois saisons)

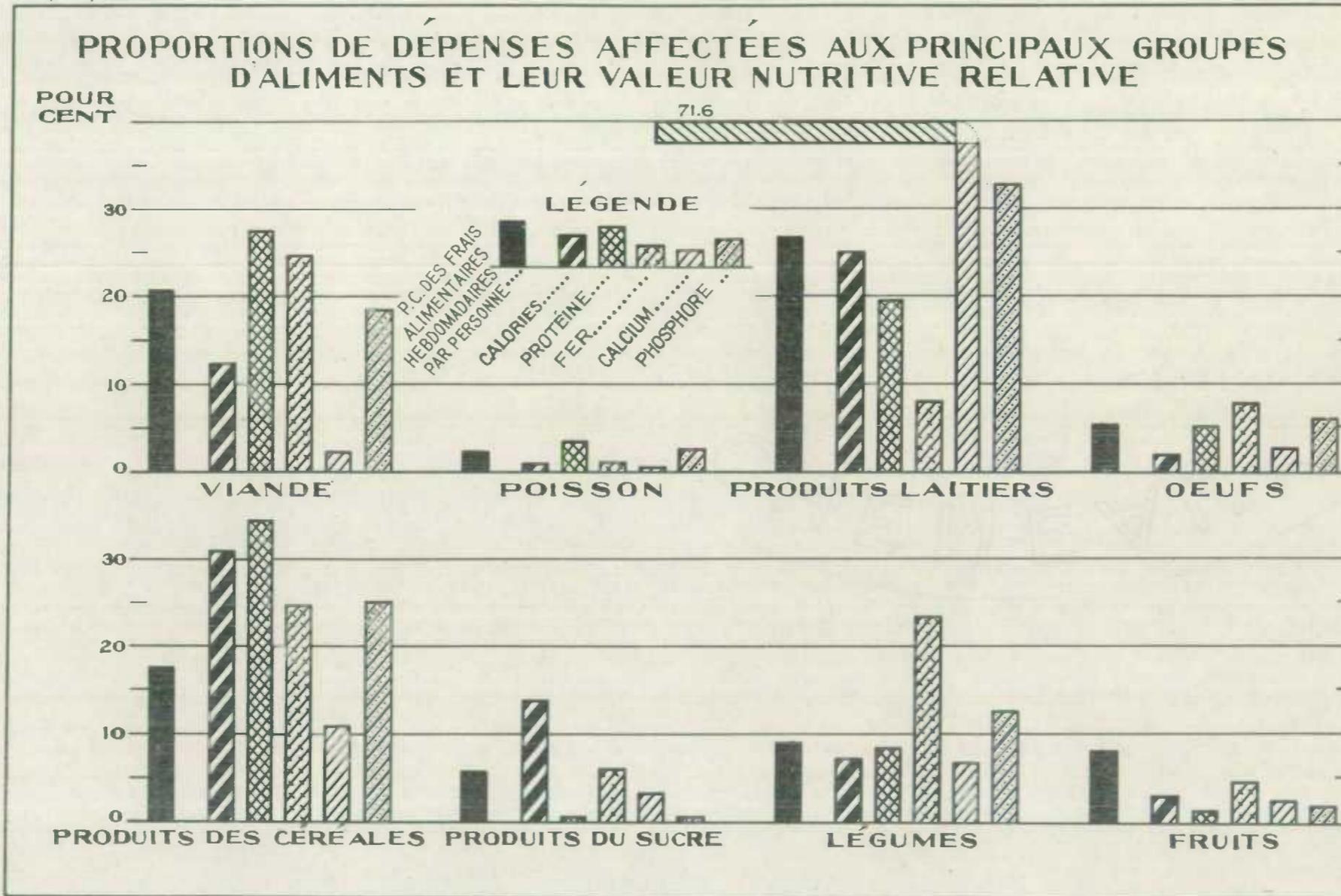
Groupe ali- mentaire	Calories	Protéine (gr.)	Fer (mg.)	Calcium (gr.)	Phosphore (gr.)
Viande .....	6,110	407	61	0.3	4.5
Poisson .....	3,770	501	20	0.6	5.8
Produits laitiers .....	9,270	217	14	7.9	5.9
Oeufs .....	3,210	283	75	1.5	5.3
Produits des céréales..	17,520	582	69	1.8	6.8
Produits du sucre .....	24,210	28	54	1.7	0.3
Légumes .....	8,410	284	132	2.3	6.9
Fruits .....	3,640	37	29	1.0	1.2
Huiles et graisses .....	30,430	-	-	-	-
<b>Moyenne .....</b>	<b>9,970</b>	<b>300</b>	<b>50</b>	<b>2.9</b>	<b>4.9</b>

Graphique 1

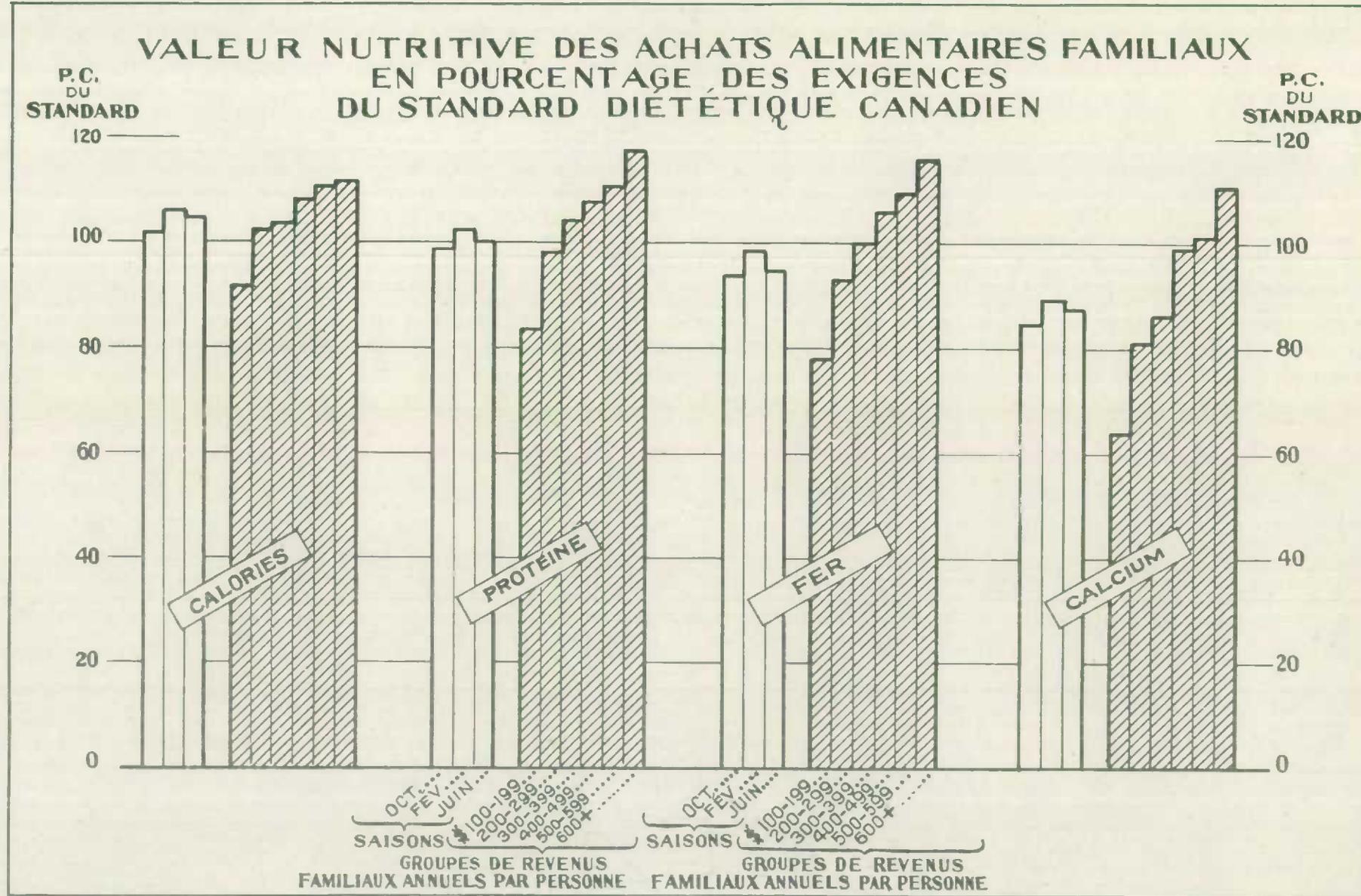
## CONTRIBUTION RELATIVE DES ACHATS ALIMENTAIRES DE LA FAMILLE URBAINE AUX BESOINS NUTRITIFS SPÉCIFIÉS



Graphique 2

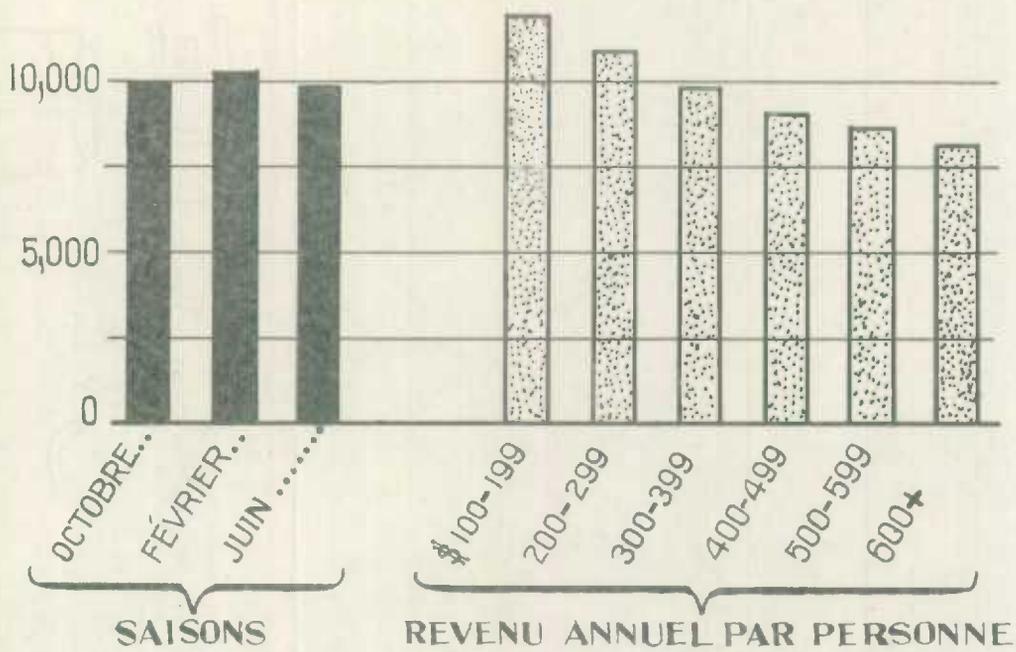


Graphique 3

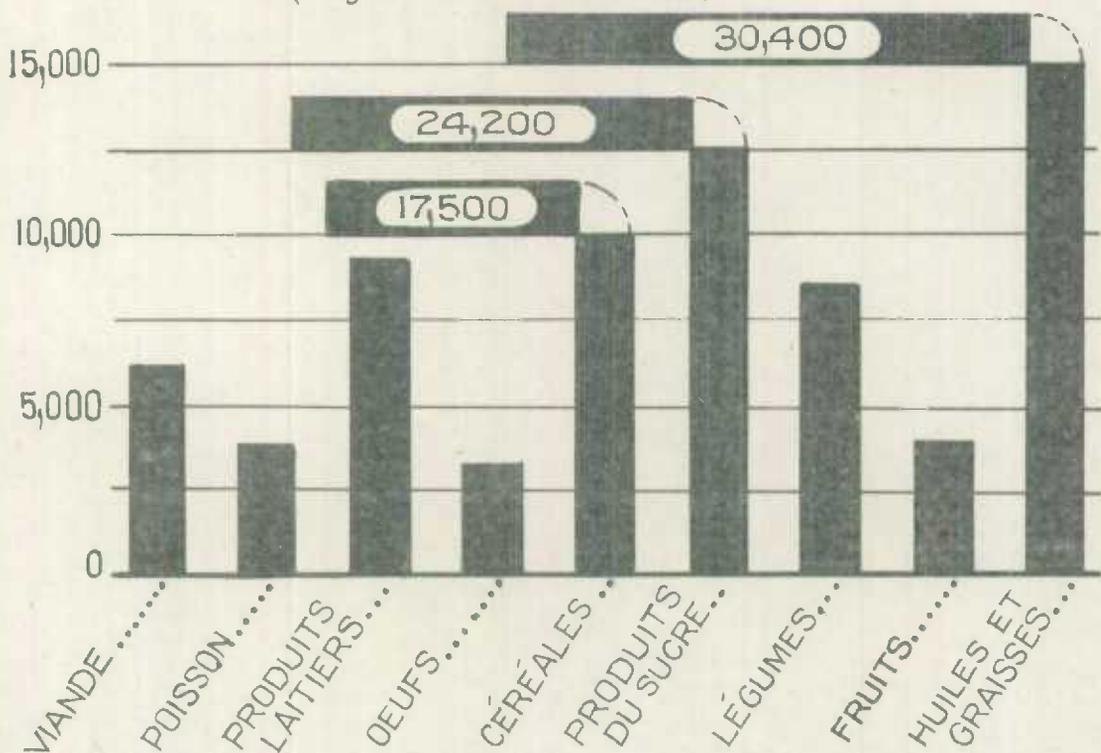


Graphique 4

**CALORIES OBTENUES DE CHAQUE DOLLAR DE DÉPENSES ALIMENTAIRES HEBDOMADAIRES PAR LES FAMILLES DE SALARIÉS**

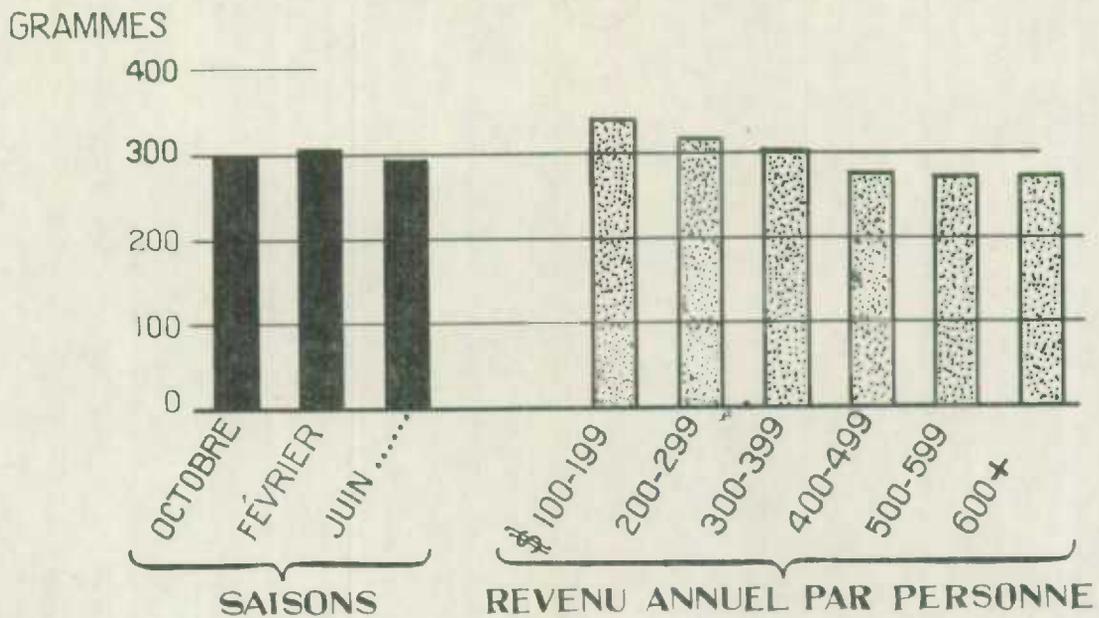


**CALORIES OBTENUES DE CHAQUE DOLLAR DÉPENSÉ POUR DES GROUPES D'ALIMENTS SPÉCIFIÉS**  
(Moyenne des saisons)

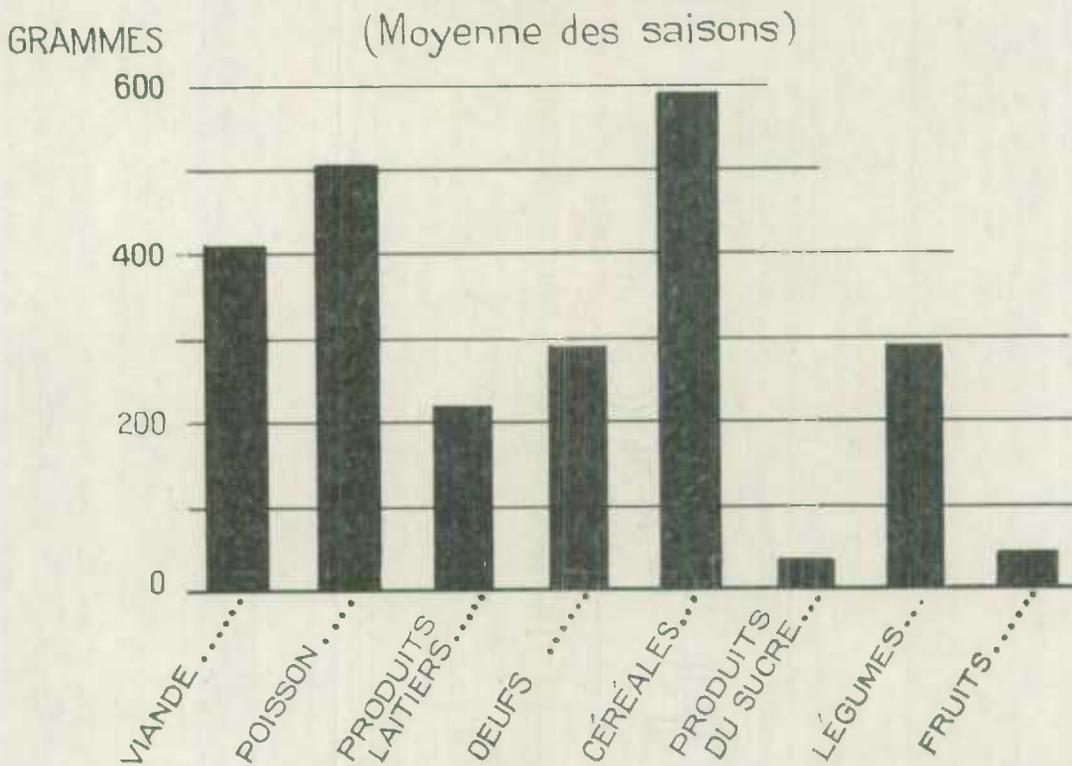


Graphique 5

**PROTÉINE OBTENUE DE CHAQUE DOLLAR DE DEPENSES ALIMENTAIRES HEBDOMADAIRES PAR LES FAMILLES DE SALARIÉS**

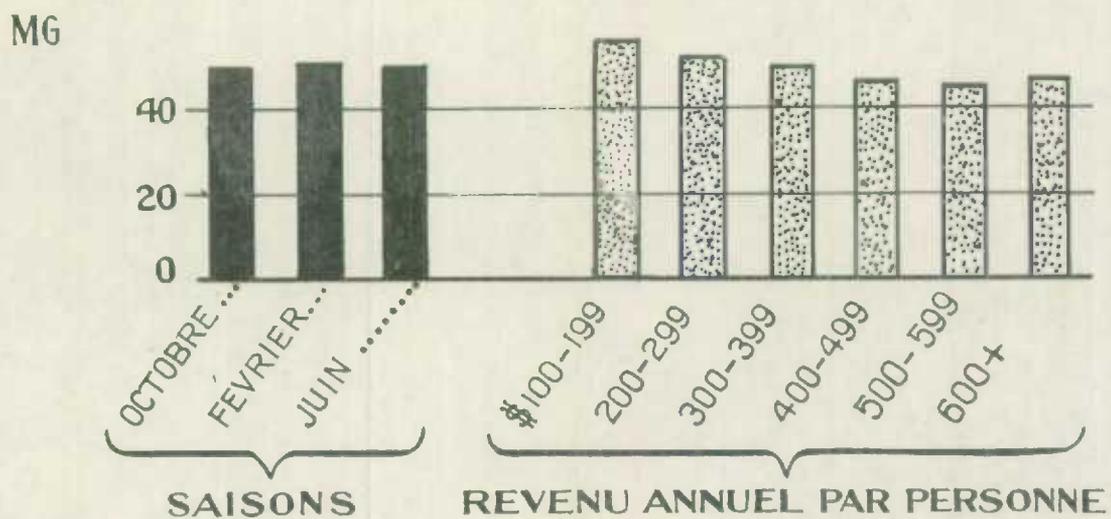


**PROTÉINE OBTENUE DE CHAQUE DOLLAR DÉPENSÉ POUR DES GROUPES D'ALIMENTS SPÉCIFIÉS**

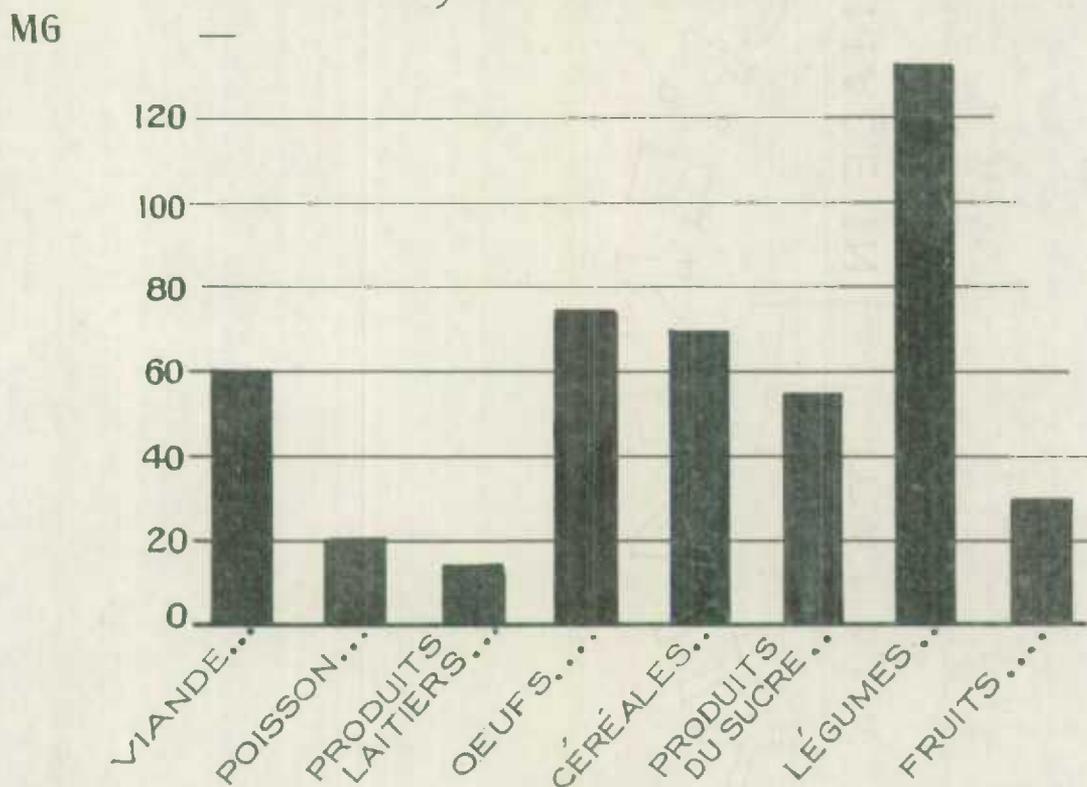


Graphique 6

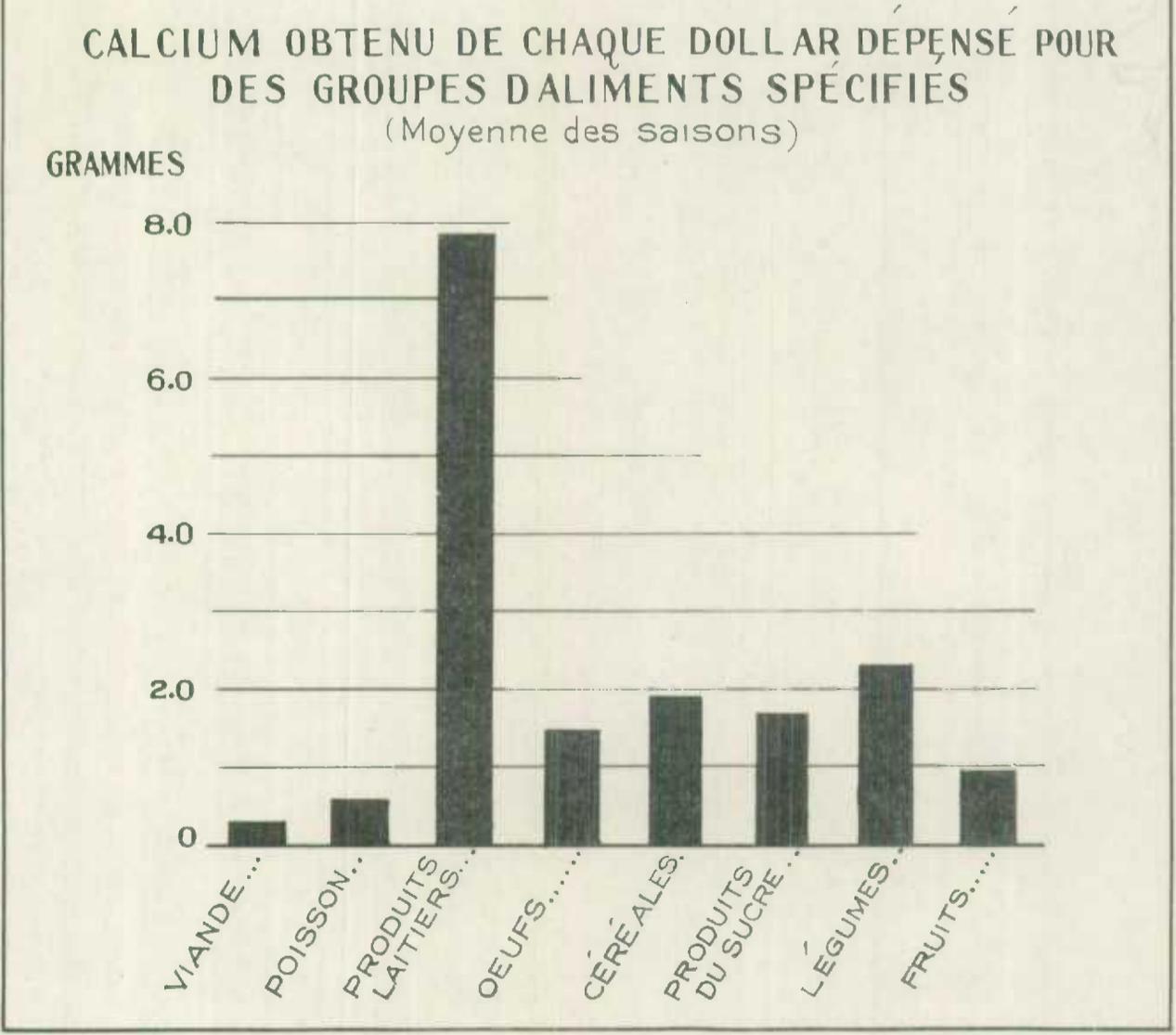
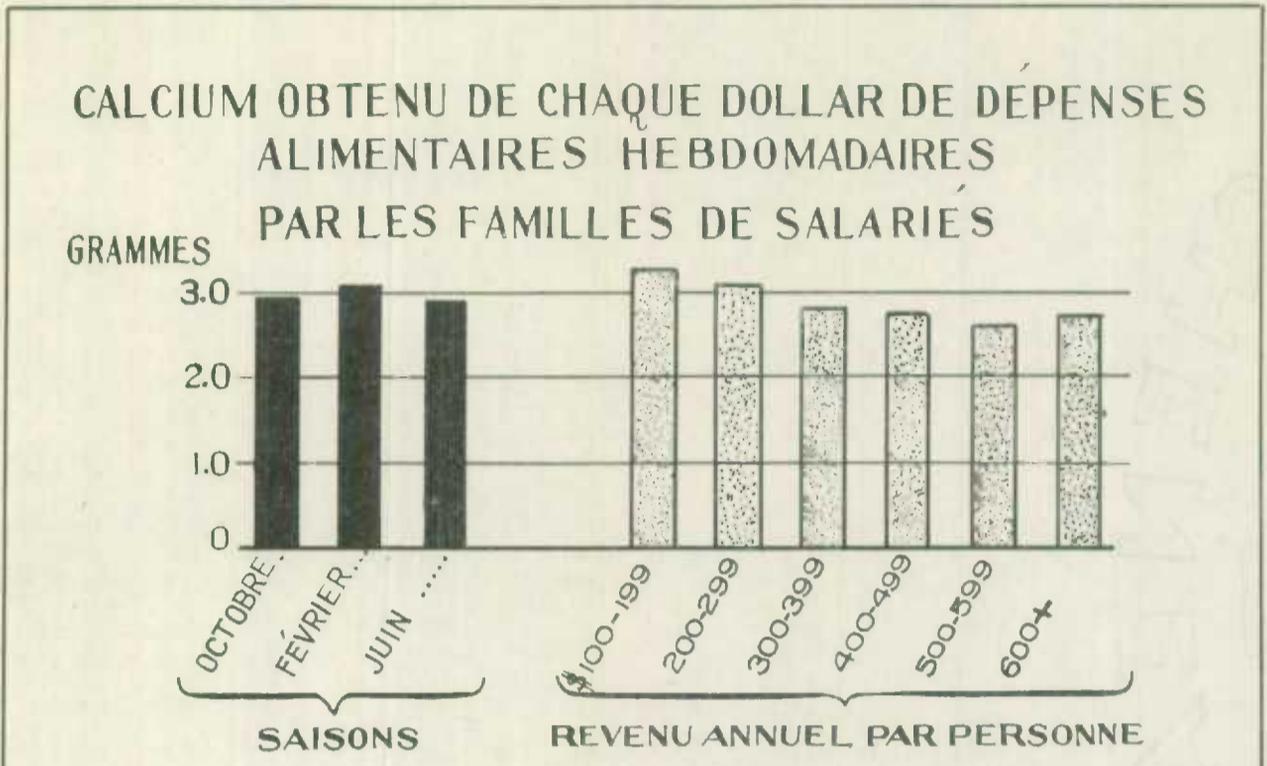
### FER OBTENU DE CHAQUE DOLLAR DE DÉPENSES ALIMENTAIRES HEBDOMADAIRES PAR LES FAMILLES DE SALARIÉS



### FER OBTENU DE CHAQUE DOLLAR DÉPENSÉ POUR DES GROUPES D'ALIMENTS SPÉCIFIÉS (Moyenne des saisons)

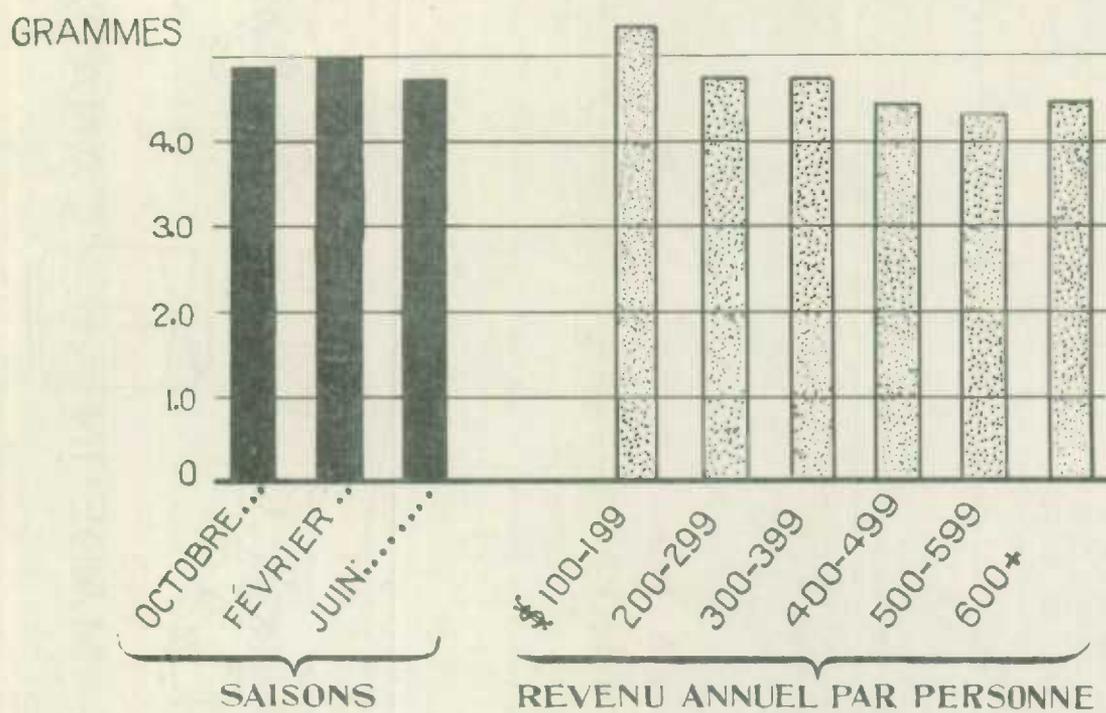


Graphique 7



Graphique 8

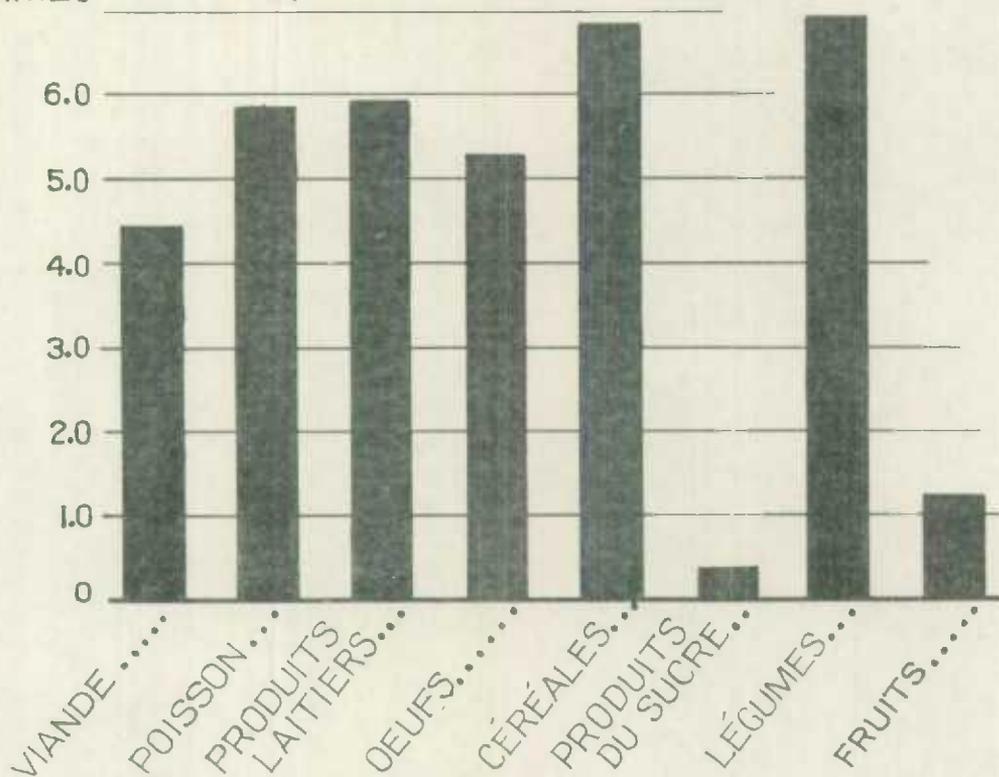
PHOSPHORE OBTENU DE CHAQUE DOLLAR  
DE DÉPENSES ALIMENTAIRES HEBDOMADAIRES  
PAR LES FAMILLES DE SALARIÉS



PHOSPHORE OBTENU DE CHAQUE DOLLAR  
DÉPENSÉ POUR DES GROUPES  
D'ALIMENTS SPÉCIFIÉS

GRAMMES

(Moyenne des saisons)



892017

STATISTICS CANADA LIBRARY  
BIBLIOTHÈQUE STATISTIQUE CANADA



1010366106

C.1

Faint, illegible grid lines and text are visible across the page, suggesting a table or ledger that has been mostly obscured by fading or bleed-through from the reverse side.

STATISTICS CANADA