C265 Collection Recettes et alimentation

CONDITIONS D'UTILISATION DES IMAGES TÉLÉCHARGÉES

L'utilisation **non commerciale** de ces images numériques est libre et gratuite. Elles peuvent être reproduites, distribuées et communiquées au public à des fins de recherche exclusivement et selon les modalités suivantes :

- Toute image utilisée dans le cadre d'un projet de recherche doit être citée correctement en suivant le modèle suivant : Auteur, titre du document ou nom d'objet, date, Musée McCord, cote complète;
- Il est défendu de modifier, de transformer ou d'adapter cette image;
- L'utilisation d'une image à des fins commerciales est interdite sans l'autorisation préalable du Musée McCord.

En ce qui concerne les conditions d'utilisation **commerciale** des fichiers d'images, vous pouvez consulter la section « Services photographiques et droits d'auteur » du site Web du Musée McCord. Pour toutes questions supplémentaires, veuillez communiquer avec nous par courriel à l'adresse photo@mccord-stewart.ca.

Dans le cadre de ses missions de conservation et de diffusion, le Musée procède à la numérisation d'archives de sa collection en vue de les rendre accessibles sur son site Web (http://www.musee-mccord.qc.ca/fr/). Ces images ont été mises en ligne dans le respect des législations liées aux domaines du livre et des archives (Loi sur le droit d'auteur, Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé et Loi sur les archives). Malgré des recherches exhaustives pour retrouver les titulaires de droits afin d'obtenir leur autorisation préalable, certains d'entre eux demeurent introuvables. Si vous constatez que la diffusion d'un document porte atteinte à vos droits, écrivez-nous à reference@mccord-stewart.ca.

C265 Recipes and Food Collection

CONDITIONS FOR USING AND DOWNLOADING IMAGES

These digital images are free for **non-commercial** use. They may be reproduced, distributed and transmitted to the public for research purposes only, under the following terms and conditions:

- Images used in a research project must be properly cited using the following format: Author, title of document or name of object, date, McCord Museum, complete reference number.
- Images may not be modified, transformed or adapted.
- Images may not be used for commercial purposes without the prior permission of the McCord Museum.

For information on the conditions governing the **commercial** use of digital images, please see the "Photographic Services and Copyright" section of the McCord Museum's Website. Should you have any questions, please email the Museum at: photo@mccord-stewart.ca.

As part of its mission to preserve and disseminate, the Museum is digitizing the archives in its collection to make them available on its Website (http://www.musee-mccord.qc.ca/en/). These images are being uploaded in accordance with the laws governing books and archives (Copyright Act, Act Respecting the Protection of Personal Information in the Private Sector and Archives Act). Although we have conducted extensive research to discover the rights holders to obtain their prior permission, some could not be located. If you discover that the dissemination of a given record violates your copyrights, please contact us at reference@mccord-stewart.ca.

alimentation saine

ALIMENTATION SAINE

Préparé par la division de la Nutrition
Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social,
Ottawa, Canada.

1

61965-0—1

Publié pour
la division de la Nutrition
par le service de l'Information,
ministère de la Santé nationale et du Bien-être social,
Canada,
par autorité du ministre
l'hon. J. Waldo Monteith,
1963.

Première édition—1943
Édition revisée—1948, 1949, 1950, 1952, 1955, 1963
Réimpression—1956, 1958

Le ministère de la Santé, dans chaque province, distribue cet ouvrage. Exemplaires disponibles chez l'Imprimeur de la Reine, Ottawa, au prix de 35 cents chacun.

ROGER DUHAMEL, M.S.R.C.
IMPRIMEUR DE LA REINE ET CONTRÔLEUR DE LA PAPETERIE
OTTAWA, 1963

Prix: 35 cents N° de catalogue H58-762F

En vente chez l'Imprimeur de la Reine,
Ottawa, Canada.

TABLE DES MATIÈRES

		Page
	AVANT-PROPOS	4
1.	GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	5
	Aliments protecteurs de la santé	6
	Lait	6
	Fruits	7
	Légumes	8
	Pain et céréales	10
	Viande, poisson, volaille	12
	Graisses, sucres, condiments et breuvages	13
2.	ALIMENTS POUR LA FAMILLE	15
	Le bébé	16
	L'enfant d'âge préscolaire	18
	L'écolier	19
	L'adolescent	20
	L'adulte	21
	L'homme qui travaille	21
	Les personnes âgées	22
3.	PRÉPARATION DES MENUS	23
4.	BUDGET ALIMENTAIRE	26
	Quantité d'aliments nécessaire à une famille par semaine	28
5.	ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CUISSON DES ALIMENTS	31
6.	FONCTIONS DES ALIMENTS	37
7.	MODIFICATIONS DE L'ALIMENTATION NORMALE	44
	Diète liquide	45
	Diète molle	46
	Diète légère	46
	Supplément de protéines	47
	Diète riche en calories et diète pauvre en calories	48
	Diète riche en résidu (constipation)	49
8.	ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT	50
9.	VALEUR NUTRITIVE DE QUELQUES ALIMENTS USUELS	53
10.	ÉCHELLE DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS	60
11.	SOURCES DE DOCUMENTATION SUR LES ALIMENTS ET LA NUTRITION	69

61965-0—1½

AVANT-PROPOS

Ce manuel est surtout publié à l'intention des infirmières et des instituteurs dans le but de les aider dans l'enseignement de la nutrition. Les infirmières qui se spécialisent en santé publique ont d'excellentes occasions de guider les familles vers une meilleure santé en incluant dans leurs conseils des avis sur la nutrition. Les instituteurs peuvent aider leurs élèves à acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

Ce manuel est basé sur le Guide alimentaire canadien. Le manuel contient des explications sur les divers groupes d'aliments nécessaires à la santé des gens de tout âge; il démontre pourquoi ces groupes sont importants et comment il faut les connaître, aussi bien pour établir le budget de l'alimentation que pour entreposer et cuire les aliments. Ces groupes d'aliments sont aussi la base de différentes diètes et de l'alimentation durant la grossesse. Deux chapitres consistent en des tables de valeur nutritive d'aliments d'usage courant.

Bien que le manuel s'adresse plus spécialement aux infirmières et aux instituteurs, il pourra être fort utile à d'autres hygiénistes et aux étudiants. Il peut aussi servir de livre de référence à ceux qui s'occupent de l'alimentation de secours.

Alimentation saine et autres publications sur la nutrition sont distribuées par les Unités sanitaires provinciales, par les Services de Santé locaux et par les ministères provinciaux de la Santé.

Note de prudence:

Il y a lieu de se rappeler qu'une donnée prise au hasard d'une publication et citée hors de son contexte n'est pas toujours valide si l'on s'en sert pour annoncer un produit particulier, et qu'elle risque d'induire le public en erreur. C'est pourquoi nous conseillons aux personnes qui rédigent des annonces sur les aliments d'utiliser avec une prudence de bon aloi les renseignements présentés ici, si elles veulent s'en servir dans leurs réclames.

CHAPITRE 1

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Approuvé par le Conseil canadien de l'Alimentation, 1961.

Ces aliments sont bons à manger.
Consommez-en tous les jours pour votre santé.
Prenez trois repas par jour.

LAIT

Enfants (jusqu'à 11 ans environ)	2½ tasses (20 on. liquides)
Adolescents	4 tasses (32 on. liquides)
Adultes	1½ tasse (12 on. liquides)
Femmes enceintes ou nourrices	4 tasses (32 on. liquides)

FRUITS

Deux portions de fruits ou de jus de fruits y compris une source satisfaisante de vitamine C (acide ascorbique) par exemple, oranges, tomates, jus de pomme vitaminé.

LÉGUMES

Une portion de pommes de terre.

Deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes ou verts et souvent crus.

PAIN ET CÉRÉALES

Pain (avec du beurre ou de la margarine fortifiée).

Une portion d'une céréale à grain entier.

VIANDE ET POISSON

Une portion de viande, de poisson ou de volaille.

Du foie de temps à autre.

Les œufs, le fromage, les fèves ou les pois secs peuvent remplacer la viande.

En plus, des œufs et du fromage au moins trois fois par semaine chacun.

VITAMINE D—400 unités internationales, durant la croissance, la grossesse et l'allaitement.

61965-0—2

ALIMENTS PROTECTEURS DE LA SANTÉ

LE L. 'T est une excellente source de calcium, de riboflavine et de protéines. Il fournit de plus de la vitamine A et de la thiamine ainsi que d'autres vitamines et des minéraux. Sans lait et fromage, il est difficile d'obtenir le calcium nécessaire à l'organisme. Les enfants de moins de dix ans ont besoin d'un minimum de deux tasses et demie par jour.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE (quotidiennement):

Enfants (jusqu'à 11 ans environ)	*2½ tasses (20 on. liquides)*
Adolescents	*4 tasses (32 on. liquides)*
Adultes	*1½ tasse (12 on. liquides)*
Femmes enceintes ou nourrices	*4 tasses (32 on. liquides)*

Sortes de lait

1. Le lait entier ordinaire et le lait entier homogénéisé ont la même valeur nutritive; ce dernier semble plus riche parce que le gras est réparti plus uniformément par un procédé spécial. La teneur minimum légale de gras dans le lait entier est fixée par chaque province, ordinairement à 3.25 pour cent.

2. Le lait Jersey est du lait entier à teneur moyenne de 5 pour cent de gras. Cette haute teneur de gras cause souvent des troubles digestifs chez les enfants et peut être indésirable.

3. Le lait écrémé est du lait entier dont on a enlevé le gras. De même valeur alimentaire que le lait entier, il fournit moins de calories et pas de vitamine A. Vu son prix inférieur, il constitue ordinairement un meilleur achat. D'autres aliments contenant de la vitamine A, comme les légumes verts et jaunes, les fruits jaunes, le beurre ou la margarine fortifiée remplaceront cette vitamine absente dans le lait écrémé.

4. Le lait de beurre est ce qui reste après la fabrication du beurre et il contient très peu de gras. On peut aussi en préparer en ajoutant une culture à du lait écrémé. Il fournit les mêmes substances nutritives que le lait entier avec moins de calories et pas de vitamine A.

5. Le breuvage au chocolat contient du lait avec au moins 2% de gras alors que les **laits aromatisés** (ex.: à l'ananas, au chocolat) contiennent au moins 3% de gras. Le contenant doit indiquer le

pourcentage de gras. Ces breuvages contiennent une essence, du sucre et parfois un stabilisateur.

6. Le lait évaporé est du lait entier réduit de moitié par l'enlèvement de l'eau. Le produit contient souvent de la vitamine D—par addition ou par irradiation.

7. Le Lait condensé est un mélange évaporé de lait et de sucre qu'on ne doit pas confondre avec le lait évaporé.

8. Le lait en poudre (entier ou écrémé) ne contient presque plus d'eau. On le rend liquide en y ajoutant de l'eau et en l'agitant.

9. Le lait concentré frais est du lait entier qui a été réduit à un tiers de son volume original par évaporation; il est pasteurisé mais non stérilisé.

Emplois du lait

Le lait peut être employé dans les soupes, potages, crèmes, sauces, poudings, mets gratinés et dans les breuvages au lait (chauds ou froids).

La crème glacée renferme les éléments nutritifs du lait; une boule de crème glacée fournit le double de calories d'un demi-verre de lait, mais à peu près la même quantité de protéines, de minéraux et de vitamines.

LES FRUITS fournissent des minéraux et des vitamines et ajoutent de la variété, de la couleur et du volume au régime alimentaire.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE (quotidiennement):

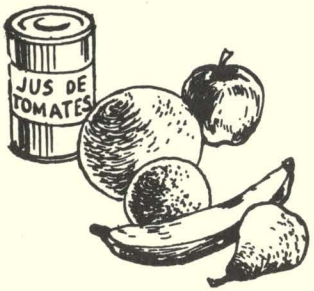
Deux portions de fruits ou de jus de fruits y compris une source satisfaisante de vitamine C (acide ascorbique) par exemple, oranges, tomates, jus de pomme vitaminé.

Les principaux fruits qui renferment de la vitamine C sont les **agrumes**: oranges, pamplemousses, citrons, limes et leurs jus—une orange, un demi-pamplemousse ou 4 onces (½ tasse) de jus constituent une portion. Les tomates (fraîches, en conserve ou

61965-0—2½

leur jus) peuvent remplacer les fruits agrumes. Quand vous substituez le jus de tomate aux jus d'agrumes, doublez la quantité—ex: 8 onces par portion.

Les agrumes et les tomates sont les meilleures sources de vitamine C durant toute l'année. Cependant, certains fruits saisonniers comme le fruit du rosier sauvage, les cassis, le cantaloup, les fraises et les gadelles rouges sont également riches en vitamine C.



Il est bon de se le rappeler pour varier le menu.

Le jus de pomme vitaminé peut remplacer le jus de tomate ou d'agrumes—4 onces (½ tasse) constituent une portion.

Bien que les oranges et les pamplemousses ou leurs jus soient d'habitude pris au déjeuner, on peut très bien servir ces fruits en salade ou comme desserts et leurs jus comme breuvage en n'importe quel temps.

La seconde portion de fruits comprend les fruits frais, congelés et en conserve, lesquels peuvent être servis en compote, en salade, dans des poudings ou comme garniture de tarte. Les fruits secs tels les abricots, les pruneaux, les figues, les raisins et les dattes sont des sources concentrées d'énergie et de bonnes sources de fer.

LES LÉGUMES peuvent être sommairement classés comme il suit:

1. Pommes de terre
2. Autres légumes
   - feuillus
   - verts
   - jaunes
   - et autres

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE (quotidiennement):

Une portion de pommes de terre.
Deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes ou verts et souvent crus.

Les **pommes de terre** fournissent une importante partie de la vitamine C et du fer requis chaque jour et sont en plus une bonne

source d'énergie. Cuites avec la pelure, les pommes de terre conservent un fort pourcentage de minéraux et de vitamines. Une pomme de terre moyenne, convenablement cuite, fournira près de la moitié de la vitamine C requise chaque jour.

Les **autres légumes** sont importants à cause de leurs minéraux et de leurs vitamines et parce qu'ils fournissent de la variété, de la couleur et du volume au régime. L'eau des légumes devrait être utilisée dans les soupes, les sauces et pour diluer les soupes en conserve–4 onces (½ tasse) de légumes constituent une portion moyenne.

Les **légumes verts et jaunes** sont particulièrement précieux à cause de leur teneur en provitamine A (carotène). Les plus communs sont les feuilles sauvages (pissenlit, oseille crépue, choux gras), les carottes, épinards, poirée à carde, fanes de betteraves, patates sucrées, chou frisé, courge, brocoli, tomates, poireaux, asperges, haricots verts, piments verts, persil, cresson, laitue en feuilles, chou.

Généralement, plus la couleur jaune ou verte est prononcée, plus la teneur du légume en provitamine A est élevée: par exemple, les feuilles vertes extérieures du chou et de la laitue en contiennent plus que les feuilles blanches intérieures.

Certains légumes comme le chou, le chou-fleur, les piments verts, les pommes de terre et les navets, mangés en grande quantité, surtout crus, peuvent partiellement remplacer les agrumes. Quand les agrumes ou les tomates sont rares ou trop chers, ces légumes, crus ou cuits à point fournissent assez de vitamine C pour maintenir la santé.

LÉGUMES EN CONSERVE—La mise en conserve moderne préserve presque toute la valeur nutritive des légumes frais cueillis: ils sont donc plus nutritifs que les légumes restés longtemps en magasin. Les légumes en conserve ajoutent de la variété au menu et sont souvent plus économiques que les légumes frais. On devrait toujours utiliser le jus des légumes en conserve dans les soupes, les sauces, les gelées ou encore en l'ajoutant au jus de tomate, comme breuvage.

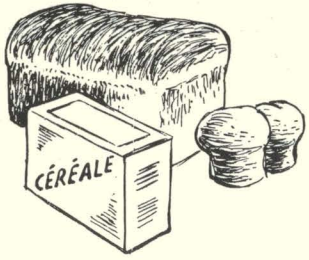
LÉGUMES ET FRUITS CONGELÉS—On doit les garder congelés jusqu'à utilisation. Le procédé de congélation retient la plus grande partie des vitamines qui se perdront si le produit n'est pas entreposé ou cuit selon les instructions. Les légumes congelés doivent être plongés dans l'eau bouillante sans être dégelés auparavant et cuits comme à l'accoutumée. La cuisson sera plus rapide parce que le procédé de congélation amollit la cellulose. Les fruits devraient être utilisés dès qu'ils sont dégelés. Faire geler de nouveau après décongélation n'est pas prudent; la contamination bactériologique peut se produire et il y a aussi perte considérable de valeur nutritive. Si vous ne désirez qu'une partie du contenu, coupez la quantité désirée à l'aide d'un couteau tranchant.

PAIN ET CÉRÉALES

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE (quotidiennement):

Pain (avec du beurre ou de la margarine fortifiée).
Une portion d'une céréale à grain entier.

Le **pain** et les **céréales** sont particulièrement importants comme sources économiques de calories et de protéines. En raison des fortes quantités consommées, ces aliments fournissent souvent de un quart à un tiers de protéines alimentaires. Les céréales à grain entier et le pain de blé entier ainsi que le pain à farine blanche enrichie fournissent aussi du fer, du phosphore et trois des vitamines B: la thiamine, la riboflavine et la niacine. Ces trois vitamines et probablement quelques-unes des sept ou huit autres que renferment les céréales et le pain sont nécessaires pour transformer le sucre dans l'organisme en énergie.



Le terme général "céréale" comprend tous les grains qui peuvent être mangés cuits ou prêts à servir pour le déjeuner, ainsi que les farines utilisées dans le pain et la pâtisserie. A cause des degrés divers de mouture, la valeur nutritive des céréales et des farines varie considérablement. Certaines céréales à grain entier comme l'avoine roulée, le blé concassé et le blé filamenté conservent la majeure partie de leur valeur nutritive originale et sont appelées "céréales à grain entier". D'autres céréales, telles la semoule, la

farine de maïs, le riz blanc, les flocons de maïs et les céréales soufflées ont subi une mouture et une chaleur plus grandes et sont appelées "céréales raffinées". Elles ont ainsi perdu, non seulement leur enveloppe extérieure ou le son, peu assimilable, mais aussi les couches voisines qui renferment des vitamines et des minéraux concentrés et surtout le germe du grain, source la plus riche de vitamines et de minéraux. Si leur valeur calorifique est peu modifiée, les céréales raffinées ont besoin des vitamines B des autres aliments pour l'utilisation de leur propre sucre et de leur amidon.

Des règlements, en vigueur depuis 1952, contrôlent la qualité des diverses farines mises sur le marché. Toutes les farines blanches y compris la farine à tout usage, la farine à pâtisserie, à gâteau et la farine blanche à vitamine B "Approuvé Canada", peuvent maintenant être enrichies par l'addition de quantités spécifiées de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer durant la mouture. La farine blanche à vitamines B "Approuvé Canada" doit garder 70 pour cent du poids du blé dont elle provient et retient ainsi une forte proportion des vitamines B. La farine de blé entier doit garder 95 pour cent du blé. Les nouveaux règlements définissent aussi les différentes variétés de pains fabriqués avec ces farines. Le pain blanc enrichi peut contenir de la farine blanche enrichie et 2 pour cent de solides du lait. Bien que sa fabrication ne soit pas obligatoire, le pain blanc enrichi remplace de plus en plus le pain blanc ordinaire sur nos marchés. Le pain blanc enrichi se compare favorablement au pain de blé entier quant à sa teneur en protéines, en fer, en thiamine, en riboflavine et en niacine mais le pain de blé entier peut contenir, en plus, des éléments nutritifs qui sont encore inconnus. Le pain blanc enrichi de vitamines B peut être fait de farine blanche enrichie de vitamines B et de 4 pour cent de solides du lait. Le pain de blé entier doit contenir au moins 60 pour cent de farine de blé entier et son papier d'emballage doit mentionner le contenu de farine de blé entier et le pourcentage utilisé. L'emballage doit aussi indiquer si le pain est ou n'est pas coloré à l'aide de caramel, de mélasse ou des deux.

Tel que déjà mentionné, le germe de blé est une bonne source de vitamines B et de fer. On peut l'acheter dans les épiceries et le mélanger aux céréales chaudes ou froides; on peut encore l'ajouter à la farine à pâtisserie (une partie avec deux ou trois parties de farine) dans la confection de mets gratinés, de muffins, de biscuits, etc.

VIANDES, POISSON, VOLAILLE, SUCCÉDANÉS DE LA VIANDE

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE (quotidiennement):

Une portion de viande, de poisson ou de volaille.

Du foie de temps à autre.

Les œufs, le fromage, les fèves ou les pois secs peuvent remplacer la viande.

En plus, des œufs et du fromage au moins trois fois par semaine chacun.

La **viande,** le **poisson,** la **volaille,** les **œufs** et le **fromage** apparaissent dans le même groupe parce qu'ils fournissent tous les protéines de la plus haute qualité. Les noix, les fèves et les pois secs sont aussi compris dans ce groupe à cause de leur valeur en protéines. Les abats (foie, rognons, cœur) fournissent, de plus, des quantités précieuses de fer. En général, la viande est une bonne source de vitamines B. Les abats sont plus riches en vitamines que les tissus des muscles; le foie est très riche en vitamine A. Le porc est riche en thiamine.

La volaille diffère de la viande par sa teneur moindre en fer.

Le poisson, en plus d'être une excellente source de protéines, fournit de l'iode, du calcium et son foie (surtout utilisé sous forme d'huile), des vitamines A et D. A cause de ses courtes fibres musculaires, il est plus facilement mastiqué et digéré. Le poisson ajoute de la variété au régime et on devrait encourager sa consommation.

OEUFS—En plus des protéines, les œufs sont d'importantes sources de vitamines et de minéraux, la plupart concentrés dans le jaune. Les plus importants d'entre eux sont la vitamine A, la thiamine, la riboflavine et le fer. Un œuf remplace une once de viande. Malgré l'opinion populaire, la couleur de la coquille n'a rien à voir avec la valeur nutritive des œufs.

FROMAGE—Le fromage est la forme concentrée des éléments nutritifs du lait les plus importants: protéines, riboflavine et calcium.

Le fromage devrait régulièrement faire partie du régime alimentaire; il est insurpassable comme succédané de la viande, une once contenant autant de valeur protéique qu'un gros œuf.

NOIX, FÈVES ET POIS—Les protéines des noix ressemblent à celles de la viande, mais d'habitude, comme on en mange peu à la fois, les noix ne contribuent pas beaucoup aux protéines du régime. Le beurre d'arachide, généreusement employé, est une source importante de protéines et de vitamines B.

Les fèves, les pois, les lentilles (légumineuses) ont presque la même proportion de protéines par rapport aux calories que les légumes verts, mais en sont de meilleures sources. Les fèves soya et leurs produits ont une haute valeur en protéines de bonne qualité pour la croissance et la réparation de l'organisme.

GRAISSES, SUCRES, CONDIMENTS ET BREUVAGES

Les **graisses** et les **sucres** comptent dans le régime alimentaire surtout comme sources d'énergie (calories). Certaines matières grasses (le beurre, la margarine fortifiée et les huiles de foie de poisson) sont importantes à cause de leurs vitamines liposolubles.

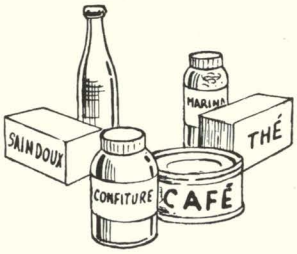
Aux aliments essentiels préconisés dans le Guide alimentaire canadien, on peut ajouter les matières grasses et les sucres pour augmenter la valeur calorifique et la saveur.

Lentes à quitter l'estomac et retardant la digestion des protéines et des hydrates de carbone, les matières grasses produisent une sensation de satiété après les repas. S'il est bon d'absorber un peu de matières grasses pour aider au bon fonctionnement de l'organisme, une trop grande quantité peut ralentir la digestion et faire trop engraisser.

Les sucres, parce qu'ils ne contiennent guère que les calories, satisfont l'appétit sans nourrir; ils devraient être pris à la fin des repas afin de ne pas couper l'appétit pour les aliments renfermant des protéines, des minéraux et des vitamines.

La meilleure façon de satisfaire le désir de sucre est peut-être de manger des fruits. Il est sage de substituer les noix, les raisins, les pruneaux et autres fruits secs aux bonbons. Le sucre granulé ne donne que des calories, alors que le sirop de maïs, le sirop d'érable et la mélasse fournissent un peu de fer. Certains aliments riches en hydrates de carbone, comme les confitures, les pâtis-

61965-0—3



series, les gâteaux et les bonbons, donnent de l'attrait aux repas et peuvent ajouter des calories nécessaires aux adultes et aux enfants actifs.

L'abus de sucreries provoque la carie dentaire. Il faut se brosser les dents ou se rincer la bouche immédiatement après avoir mangé afin d'aider à prévenir la carie dentaire.

CONDIMENTS ET BREUVAGES

Les assaisonnements et les marinades n'ont aucune valeur nutritive. La ménagère avisée connaît la quantité requise pour donner de la saveur aux repas.

Le thé et le café, stimulants légers, n'ont d'autre valeur nutritive que celle de la crème et du sucre qu'on y ajoute.

A cause de leur teneur en sucre, les eaux gazeuses trompent l'appétit, ajoutent des calories sans fournir d'autres éléments nutritifs.

CHAPITRE 2

ALIMENTS POUR LA FAMILLE

Le meilleur moyen d'avoir un bon régime alimentaire est de manger une variété d'aliments. Si cette variété se fonde sur le Guide alimentaire canadien, le régime sera conforme aux meilleures données scientifiques et médicales possibles. Ce régime devrait être adopté aussitôt que possible pour les enfants; il convient à tous après les premiers mois et les bébés doivent apprendre tôt à manger de nouveaux aliments. En habituant leurs enfants à un tel régime, les parents créent de bonnes habitudes alimentaires qui se continueront toute la vie.

L'appétit de chaque individu dépend largement de son état physique. La fatigue, les soucis, la tension, la surexcitation et certaines défectuosités (mauvaises dents, amygdales malades, rhumes chroniques) diminuent l'appétit. Si le manque d'appétit devient inquiétant, il est bon de se rappeler qu'un repos suffisant, l'air pur, l'exercice, l'absence de soucis et la correction de certaines défectuosités physiques aiguisent le désir de manger.

Les habitudes alimentaires devraient être considérées au point de vue de leurs conséquences. La quantité et le genre d'aliments absorbés jour après jour, année après année, finissent par se refléter en bien ou en mal dans l'état général de santé de l'individu. Les goûts anormaux et les aversions pour certains aliments ne sont pas très importants, à moins qu'ils ne deviennent permanents, ce qui conduirait alors à négliger des aliments de haute valeur nutritive.

61965-0—3½

REPAS TYPES

Bien que les Canadiens répartissent leur alimentation quotidienne en trois repas, cela n'est pas physiologiquement nécessaire. Quatre ou cinq petits repas peuvent mieux convenir à certaines personnes, mais ce système rend la tâche plus difficile à la ménagère, laquelle doit répartir les quantités quotidiennes d'aliments suggérés dans le Guide alimentaire canadien. Avec trois repas par jour, chaque repas doit comprendre à peu près un tiers du total des aliments de la journée. Si, par exemple, on ne prend que du café le matin, il sera difficile d'inclure tous les aliments nécessaires dans les deux autres repas.

Un modèle de base distribuant convenablement les aliments essentiels est suggéré ci-après:

DÉJEUNER

Fruit agrume
Céréale à grain entier avec lait
Pain avec beurre ou margarine fortifiée
Œuf ou autre aliment protéique (si désiré)
Breuvage—lait pour les enfants

DÎNER

(midi ou soir)

Viande, volaille ou poisson
Pommes de terre—Autre(s) légume(s)
Pain (si désiré)
Fruit ou dessert aux fruits
Breuvage—lait pour les enfants

SOUPER OU LUNCH

Fromage, œufs ou autres aliments protéiques
Légume
Pain avec beurre ou margarine fortifiée
Dessert
Lait

LE BÉBÉ*

Que l'enfant soit nourri au sein ou au biberon, il lui faut un supplément de vitamines dont les plus importantes sont les vitamines C et D.

*Cette section est une adaptation de «La mère canadienne et son enfant», une publication du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa.

Quand le bébé a une semaine, donnez-lui de la vitamine D sous forme d'huile pure de foie de poisson ou sous forme concentrée. L'étiquette du produit indique combien chaque goutte ou chaque cuillerée de liquide contient d'unités internationales de vitamine D. Donnez d'abord au bébé 200 unités internationales de vitamine D puis augmentez graduellement la dose jusqu'à ce qu'il prenne 400 unités par jour.

Dès l'âge de deux semaines, le bébé doit commencer à prendre du jus tamisé d'une orange fraîchement pressée, mélangé à part égale avec de l'eau bouillie tiède; du jus de pomme vitaminé ou encore du jus de tomate non dilué, soit dans son biberon, soit à la cuiller. On commence par une cuillerée à thé à deux semaines, augmentant graduellement jusqu'à ce que le bébé prenne deux onces de jus d'orange ou quatre onces de jus de tomate par jour.

Vers ses deux mois et demi, le bébé doit commencer à prendre de la nourriture solide. L'aliment par excellence, à ce moment, est la céréale à grain entier spécialement préparée et pré-cuite pour les bébés. Au début, on lui donne sa céréale délayée avec du lait tiède de sa formule. Le bébé doit d'abord prendre une cuillerée à thé de céréale deux fois par jour pour en venir à manger, à l'âge de six mois, deux à trois cuillerées à table, deux fois par jour.

Après trois mois, le bébé doit commencer à manger des fruits tamisés en conserve. Il ne faut pas ajouter de sucre à ces fruits. La purée de banane très mûre est le seul fruit que le bébé peut manger cru. On commence à lui en donner deux cuillerées à table pour augmenter graduellement à trois ou quatre. Le bébé pourra bientôt prendre des fruits tamisés préparés à la maison.

Si le bébé tolère bien les fruits, on peut ajouter vers le cinquième ou le sixième mois, des légumes tamisés. On peut les faire cuire à la maison ou les acheter tout préparés. Au début, il faut les tamiser très finement. Le bébé mangera ensuite des purées de soupes en conserve et des desserts au lait et vers sept mois, il pourra prendre des viandes en conserve pour bébés.

Vers quatre mois, on offre au bébé de petites quantités de jaune d'œuf; s'il le tolère, on lui sert un jaune d'œuf entier, puis à huit mois, on lui donne un peu du blanc, augmentant graduellement jusqu'à ce qu'il prenne l'œuf complet. On peut servir l'œuf brouillé, poché, mollet ou dur.

Quand le bébé a cinq mois, il désire exercer ses mâchoires. Une croûte de pain sec ou un biscuit sec non sucré après chaque repas lui permet de mâcher.

A l'âge de neuf mois, le bébé devrait manger des aliments plus grossièrement écrasés. Il peut partager les mets de la famille tels que pouding au riz, gelées, blanc-manger; poisson et bacon émiettés. A ce moment, le bébé est sevré, il boit son lait dans une tasse et prend trois repas par jour.

Bien des problèmes d'alimentation chez l'enfant plus âgé commencent à l'époque de la chaise haute si l'on force le bébé à manger des choses qui lui déplaisent, si on lui donne des portions trop généreuses ou si trop de choses retiennent ailleurs son attention. L'heure des repas devrait être un moment de détente agréable et paisible.

L'ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

Il faut soigner le régime alimentaire de l'enfant d'âge préscolaire; les aliments qu'il absorbe ne contribuent pas seulement à son développement normal, mais lui donnent de bonnes habitudes alimentaires pour la vie. On ne devrait pas forcer les enfants à manger. Comme les adultes, ils ont des préférences et ne désirent pas toujours autant que la portion donnée. La quantité d'aliments dont un enfant en bonne santé a besoin dépend en partie de la rapidité de la croissance. La quantité qu'il désire, plutôt que celle qui est déterminée par les adultes, est ce que son organisme requiert.

On doit habituer graduellement l'enfant à une grande variété d'aliments. Il mangera, en grande partie, les mêmes aliments que le reste de la famille, en portions plus petites. Une variété d'aliments simples est ce qu'il y a de mieux; les aliments riches, fortement assaisonnés et les breuvages stimulants, comme le thé et le café, doivent être évités. En plus des repas, l'huile de foie de morue ou une autre forme de vitamine D est essentielle pour aider la formation d'os solides et de dents saines.

Il faut être patient avec l'enfant qui apprend à manger et ne pas trop s'en occuper ou trop le critiquer. Il apprend mieux par lui-même et ses premières expériences alimentaires sont importantes et ne devraient pas être l'objet de conflits émotifs.

L'ÉCOLIER

Il faut à l'écolier un régime alimentaire semblable à celui de l'enfant d'âge préscolaire, mais ses besoins sont plus grands. Les enquêtes indiquent que nombre d'écoliers au Canada n'ont pas assez de résistance à la maladie parce qu'ils sont trop maigres. Il n'ont pas assez d'une nourriture de bonne qualité. Comme les enfants de cet âge croissent rapidement et dépensent beaucoup d'énergie, il leur faut plus d'aliments que les adultes, en proportion de leur taille. Ils ont aussi besoin de vitamine D.

La vie écolière apporte des problèmes alimentaires spéciaux. Nombre d'enfants prennent un déjeuner insuffisant. C'est dommage, parce que sans un bon déjeuner il est difficile d'inclure dans les deux autres repas tous les aliments nécessaires chaque jour. Donner un repas suffisant le midi est très important parce que les enfants bien nourris sont en meilleure santé, plus heureux et plus compétents à l'école que les enfants sous-alimentés.

Un bon repas du midi, à la maison ou à l'école, doit comprendre:

Fromage, œufs ou autre aliment protéique.

Légume ou fruit.

Pain avec beurre ou margarine fortifiée.

Lait—comme breuvage ou comme aliment à base de lait. Le lait froid, les breuvages chauds au lait ou les potages crèmes se transportent bien dans une thermos. Les poudings au lait et les flans peuvent être préparés dans des coupes à cette fin ou transportés dans des bocaux à couvercle.

Suppléments si on le désire.

Le repas scolaire peut venir tout entier de la maison. Il peut comprendre un bocal contenant un aliment froid ou chaud tel que soupe, potage crème, ragoût, mets gratiné, breuvage. Si plusieurs enfants apportent des bocaux contenant des aliments qui doivent être réchauffés, tous les bocaux peuvent être placés dans un grand plat d'eau chaude. Cependant, une méthode plus populaire con-

siste à préparer, à l'école même, un mets chaud: cacao, soupe, mets gratiné, fèves au four, etc., pour compléter le repas apporté de la maison. Cette méthode exige la participation de l'instituteur. Quelques mères peuvent s'entendre pour envoyer à l'école une ou deux fois par semaine, chacune leur tour, des aliments cuits à la maison. Les écoles plus considérables peuvent fournir un repas complet, à midi. Ces repas sont, d'habitude, préparés par le professeur d'arts ménagers, ou par une mère ou une employée salariée. La division de la Nutrition de votre ministère provincial de la Santé fournit des renseignements quant aux méthodes, à l'équipement et aux fonds nécessaires au service d'un repas à l'école.

L'ADOLESCENT

L'adolescence est une période de croissance et de développement rapides souvent accompagnée d'instabilité nerveuse et émotive, et les grands besoins alimentaires et de repos ne sont pas toujours satisfaits. C'est surtout le cas de l'adolescent qui travaille à temps continu ou à temps partiel ou qui s'adonne à des sports ardus.

La concurrence athlétique, les activités extra-scolaires, l'étude à la maison et la tension des examens font partie de la vie normale de l'étudiant, mais les effets combinés causent souvent une fatigue chronique menant à la sous-alimentation.

L'adolescent doit avoir la même alimentation que les plus jeunes enfants, mais en beaucoup plus grande quantité à cause des besoins d'énergie plus considérables. Il doit prendre les aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et en plus, d'autres aliments en quantité suffisante pour combler ses besoins énergétiques. On trouve des sources concentrées d'énergie dans le fromage, le beurre, le pain, le beurre d'arachide, le macaroni, les fèves au four, les confitures, la crème glacée, etc. La vitamine D est nécessaire tant que la croissance se poursuit.

En plus des repas réguliers, l'adolescent a souvent besoin d'une collation après la classe et avant le coucher. Un verre de lait, un sandwich, une pomme ou un autre fruit donnent un excellent goûter.

Malheureusement, le désir qu'ont les jeunes filles d'être sveltes les portent souvent à des écarts alimentaires qui se traduisent en santé précaire. Il faut surveiller cela. A cet âge, la consommation d'eaux gazeuses et de bonbons est dangereuse lorsqu'ils remplacent les aliments requis pour la croissance.

Les adolescents suivront les recommandations données s'ils en connaissent la raison. L'enseignement d'une alimentation suffisante aux

besoins de l'organisme peut devenir efficace par des cours figurant au programme d'études et par un programme de repas scolaires coordonné avec l'éducation sanitaire.

L'ADULTE

Bien que la croissance et le développement soient complets chez l'adulte, l'organisme a quand même besoin de se maintenir et de se renouveler. Conséquemment, les principes signalés dans le Guide alimentaire canadien s'appliquent également à l'alimentation des adultes. Une bonne alimentation est essentielle à une bonne santé, bien si précieux que sans elle la vie perd de son attrait.

L'HOMME QUI TRAVAILLE

Le régime alimentaire de l'homme qui travaille devrait dépendre du genre et de la durée de son travail. L'effort physique influe sur ses besoins d'énergie. L'homme qui fait un dur travail manuel dépense beaucoup plus d'énergie et requiert constamment plus de calories que celui qui travaille dans un bureau. Il les obtiendra en mangeant plus et en prenant davantage de matières grasses, de féculents et de sucre.

Si ses heures de travail sont irrégulières, l'ouvrier aura tendance à s'écarter du modèle conventionnel des repas. Dans ce cas, il est plus important que jamais de lui donner une alimentation suffisante. Même si les repas sont irréguliers, ils peuvent suivre le Guide alimentaire canadien. Le repas apporté au travail doit représenter un tiers de l'alimentation quotidienne. Les aliments de la boîte à lunch sont aussi importants que ceux du déjeuner et du dîner. On devrait suivre le même modèle que celui suggéré pour l'écolier à la page 18.

Même à travail égal, on a moins besoin de calories à 35 ans qu'à 25 ans, et moins encore à 45 ans. En vieillissant, manger autant qu'en pleine jeunesse conduit à l'obésité qui raccourcit la durée de la vie.

61965-0—4

LES PERSONNES ÂGÉES

Parce que les processus de l'organisme et l'activité physique ralentissent avec l'âge, les besoins en calories diminuent aussi. La personne âgée doit continuer à prendre une quantité suffisante d'aliments riches en protéines et en calcium. Les aliments de base recommandés dès l'enfance continuent d'être nécessaires aux vieillards. La différence réside dans la façon de les préparer et dans la quantité servie.

Les vieillards ne devraient manger que les mets qu'ils savent, par expérience, facilement digestibles. Il vaut mieux parfois manger moins à la fois mais plus souvent qu'auparavant. Il est bien aussi de se rappeler qu'un liquide chaud avant les repas aide la digestion. C'est pourquoi la soupe aide parfois à digérer.

Dans l'ensemble, les personnes âgées, plus frileuses, préfèrent les aliments chauds. Comme le goût n'est plus aussi aiguisé, il faut porter une attention spéciale aux assaisonnements et penser, dans la préparation des mets, à la mastication difficile à cause du manque de dents. Pour faciliter l'alimentation, on peut donner des aliments semi-solides et attendrir les fruits et les légumes par la cuisson. Si nécessaire, on devrait hacher les aliments solides comme la viande.

Le régime modéré suggéré aux personnes âgées leur rendra la vie plus facile. Les vieillards devraient continuer à inclure dans leur régime du lait, des fruits et des légumes en quantité suffisante afin d'obtenir les vitamines et les minéraux dont ils ont besoin.

CHAPITRE 3

PRÉPARATION DES MENUS

Voici un exemple de menus d'une semaine d'après le modèle de menu suggéré à la page 16. Ces menus fournissent tous les aliments essentiels à un régime bien équilibré.

MODÈLE DE MENUS SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

	DÉJEUNER	LUNCH—SOUPER	DÎNER
Lundi	Agrume (1) Céréale (2) Rôties beurrées	Mets aux œufs Légume cru Dessert au lait (7)	Viande Pommes de terre Légume vert (3) Dessert aux fruits (4)
Mardi	Fruit (4) Céréale (2) Rôties beurrées	Mets au fromage Légume cru Agrume (1)	Viande Pommes de terre Légume jaune (5) Dessert au lait (7)
Mercredi	Agrume (1) Céréale (2) Rôties beurrées	Potage crème Fruit (4) Muffins de son	Succédané de la viande (6) Pommes de terre Deux légumes Dessert
Jeudi	Agrume (1) Céréale (2) Rôties beurrées	Mets au fromage Légume cru Fruit (4)	Foie Pommes de terre Légume jaune (5) Dessert
Vendredi	Fruit (4) Céréale (2) Rôties beurrées	Mets aux œufs Tomates Dessert	Poisson Pommes de terre Deux légumes Dessert
Samedi	Jus d'agrume (1) Céréale (2) Rôties beurrées	Soupe Viande Légume cru Dessert	Succédané de la viande (6) Pommes de terre Légume vert (3) Dessert aux fruits (4)
Dimanche	Agrume (1) Oeufs et bacon Rôties beurrées	Fromage à la pie (cottage) Salade de légumes verts (3) Muffins de blé entier Fruit (4)	Viande Pommes de terre Légume Dessert au lait (7)

61965-0—4½

(1) Orange, pamplemousse ou leur jus. On peut alterner avec les tomates, le jus de tomate ou le jus de pomme vitaminé.

(2) Cuite; avoine roulée, blé concassé ou céréale semblable; céréale à grain entier prête à servir, pour le déjeuner.

(3) Asperges, haricots et pois verts, fanes de betteraves, brocoli, choux de Bruxelles, chou, laitue, épinards, piment vert, feuillages sauvages, etc. Frais, en conserve ou congelés.

(4) Frais, en conserve, secs ou congelés; ou un dessert aux fruits tel que croustade, pouding, tarte ou tartelette, etc.

(5) Haricots jaunes, carottes, blé d'Inde, courge, patates sucrées.

(6) Poisson, fèves ou pois secs, œufs, fromage, beurre d'arachide.

(7) Cossetarde, blanc-manger, céréale cuite au lait, crème glacée, etc.

REMARQUE: Ajouter pain et beurre ou margarine fortifiée, si on le désire. Il y a plusieurs variétés de pains plus nourrissants contenant des ingrédients comme le lait, le germe de blé, le blé entier, le seigle, la fève de soya ou la levure séchée.

Des suppléments comme le sucre, les marmelades et confitures, la mayonnaise, les sauces, les biscuits ou gâteaux ajoutent aux repas saveur et intérêt.

Les adultes boivent le breuvage de leur choix, les enfants prennent du lait. Il est bon pour les adultes de boire du lait à un repas.

PRÉPARATION DES MENUS EN DÉTAIL

Pour que les repas soient savoureux et nutritifs, il faut que les aliments soient bien préparés et servis de façon appétissante. Voici quelques conseils sur la préparation de menus intéressants:

1. Employer des aliments simples, faciles à digérer, de sorte que tous les membres de la famille puissent manger la même chose (omettant ou remplaçant parfois certains mets pour les tout jeunes enfants).

2. Tenir compte des produits saisonniers et disponibles, surtout dans le cas des fruits et des légumes.

3. Servir des aliments variés, frais, en conserve ou congelés. Les conserves sont souvent meilleur marché mais elles n'excitent pas toujours aussi bien l'appétit que les produits frais. Les légumes en conserve, particulièrement, deviennent monotones si on en sert trop souvent.

4. Varier les menus suivant la saison. Quand il fait chaud, servir des mets simples, colorés, frais d'apparence et de forme, ainsi que des aliments bien froids. Acheter plus de fruits et de légumes frais. Quand il fait froid, présenter des aliments à plus haute teneur en calories.

5. Servir des repas aussi appétissants que possible par la variété, l'apparence et le goût.

(*a*) Y mettre de l'imagination. Essayer de nouvelles recettes.

(*b*) Imaginer l'ensemble du repas et préparer les menus pour toute la journée.

(*c*) Rendre le repas plus attrayant par des salades et des desserts colorés.

(*d*) Contraster les couleurs, les formes, la texture et le goût. Un repas dont les mets sont tous blancs ou tous jaunes est ennuyeux. Ne jamais servir plus qu'un mets en sauce blanche au même repas et qu'un seul aliment à saveur prononcée comme les tomates, par exemple.

(*e*) Que les légumes, les viandes, les desserts, les salades et les fruits soient variés. Ne pas servir, autant que possible, le même plat de résistance deux fois de suite et présenter les restes sous une forme aussi différente que possible de la forme originale.

(*f*) Préparer les menus en songeant aux modes de cuisson. Par exemple, entourer le rôti de pommes de terre et de légumes et préparer un dessert également au four.

CHAPITRE 4

BUDGET ALIMENTAIRE

Le coût n'est pas une indication de la qualité de la nourriture. Des aliments à bon marché peuvent être meilleurs pour la santé que des aliments beaucoup plus chers. Dans les deux cas, un choix judicieux basé sur la connaissance des valeurs alimentaires est beaucoup plus avantageux que des achats au petit bonheur.

Des barèmes alimentaires pour les divers groupes d'âge, basés sur le Guide alimentaire canadien et constituant une alimentation à coût modéré, apparaissent à la page 28.

Le coût varie selon les saisons, la disponibilité des produits locaux, la proximitié des grands centres de distribution, le genre de magasin, les facilités de cuisson, les goûts de la famille et le genre d'aliments choisis au sein de chaque groupe alimentaire (voir la liste à la page 30).

En général, moins il y a d'argent pour la nourriture, plus forte est la proportion de céréales, de pain, de pommes de terre, de légumes-racines et de légumes secs dans l'alimentation.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

A. Elaboration

1. Elaborer le menu au moins une journée d'avance et mieux encore une semaine d'avance.

2. Vérifier les provisions qui restent à la maison.

3. Faire une liste des aliments qui manquent.

B. Achats

1. La maîtresse de maison a tout avantage à faire elle-même ses achats, autant que possible aux heures de moindre affluence.

2. Acheter en aussi grande quantité que le permettent l'entreposage, l'abondance et la nature des denrées, le nombre de personnes à nourrir et l'argent disponible. Quand l'espace le permet, on peut acheter les denrées non périssables et des conserves en quantité suffisante pour un mois ou plus.

3. Acheter en vrac plutôt qu'en emballages de fantaisie.

4. Les céréales à grain entier fournissent plus de valeur nutritive pour l'argent dépensé que les céréales raffinées. Les céréales cuites à la maison coûtent moins cher que les céréales prêtes à servir qui contiennent moins de portions par boîte.

5. Les aliments frais sont ordinairement meilleur marché et plus nutritifs lorsqu'ils sont en saison.

6. Les fruits et les légumes locaux coûtent ordinairement moins cher.

7. Comparer le coût par portion des légumes frais, en conserve ou congelés et décider lesquels sont plus économiques.

8. Les fruits secs possèdent de hautes qualités nutritives et donnent huit portions ou plus à la livre alors que les fruits en conserve contiennent beaucoup d'eau et peuvent donner moins de portions. Comparer le coût par portion.

9. Les morceaux de viande à bas prix ont la même valeur nutritive que les plus chers, pourvu qu'ils n'aient pas trop de gras, d'os et de cartilage.

Les succédanés de la viande peuvent être moins chers que la viande.

Le pain, la farine d'avoine, le lait écrémé en poudre, les pommes de terre, etc., peuvent être ajoutés à la viande afin d'en réduire le coût par portion.

10. Lorsque vous achetez des conserves, songez d'abord comment vous les utiliserez. Renseignez-vous sur les catégories, les formats et le coût habituel des aliments. Il y a quatre catégories de conserves de fruits et de légumes: de luxe, de choix, régulière et sous-régulière (Fancy, Choice, Standard et Sub-Standard). Si l'apparence des conserves de catégories plus basses n'est pas aussi bonne, leur valeur nutritive reste excellente et elles peuvent être utilisées dans bien des plats. (La Section des consommateurs du ministère de l'Agriculture, Ottawa, distribue une plaquette intitulée *"ACHETEZ DES ALIMENTS CLASSÉS".)*

11. Faire la comparaison entre les prix des pâtisseries faites à la maison, achetées toutes faites et des mélanges à gâteaux, à tartes, etc. Prendre en considération le temps, la commodité, les ingrédients, le coût du combustible et le produit obtenu.

12. Le lait écrémé (liquide ou en poudre) est plus économique que le lait entier. Suppléer à l'absence de vitamine A en servant plus souvent des légumes verts, feuillus ou des légumes jaunes, des fruits jaunes, plus de beurre ou de margarine fortifiée.

13. Se familiariser avec les prix réguliers et guetter les aubaines.

QUANTITÉ D'ALIMENTS NÉCESSAIRE À UNE FAMILLE PAR SEMAINE

Le tableau suivant donne les quantités des différents aliments indispensables à la bonne alimentation suivant l'âge et l'activité. Tous les éléments nutritifs essentiels sont inclus dans le groupe I, c. à d. les aliments énumérés dans le Guide alimentaire canadien. Les aliments du groupe II ajoutent de l'attrait et du goût aux repas mais présentent peu de valeur nutritive, en dehors des calories.

—	Quantité requise ou nombre de fois que chaque groupe d'aliments est servi		Homme mod. actif	Femme mod. active	Enfant 1 à 3 ans	Enfant 4 à 6 ans	Enfant 7 à 9 ans	Enfant 10 à 12 ans	Fille 13 à 15 ans	Fille 16 à 20 ans	Garçon 13 à 15 ans	Garçon 16 à 20 ans	Quantité totale requise pour votre famille pour une semaine environ
GROUPE I. D'APRÈS LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN 1. LAIT	Enfants (jusqu'à 11 ans environ) 2½ tasses (20 on. liquides) Adolescents 4 tasses (32 on. liquides) Adultes 1½ tasse (12 on. liquides) Femmes enceintes ou nourrices 4 tasses (32 on. liquides)		2	2	4½	4½	4	4	6	6	6	6	
2. FRUITS													
Agrumes et tomates	une portion par jour	livres*	2	2	1	1	1½	1½	2	2	2	2	
Autres fruits	une portion par jour	livres	2	2	1	1	1½	1½	2	2	2	2	
3. LÉGUMES													
Pommes de terre	une portion par jour	livres	3	3	1½	1½	2½	3	3	3	3	4	
Autres légumes	deux portions par jour	livres	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	
4. PAIN ET CÉRÉALES													
Pain		onces	64	32	24	32	40	48	60	60	60	84	
Céréales à grain entier	une portion par jour	onces	8	8	4	4	6	8	8	8	8	10	
Beurre ou margarine fortifiée		onces	12	8	4	6	8	10	10	10	10	16	

—	Quantité requise ou nombre de fois que chaque groupe d'aliments est servi		Homme mod. actif	Femme mod. active	Enfant 1 à 3 ans	Enfant 4 à 6 ans	Enfant 7 à 9 ans	Enfant 10 à 12 ans	Fille 13 à 15 ans	Fille 16 à 20 ans	Garçon 13 à 15 ans	Garçon 16 à 20 ans	Quantité totale requise pour votre famille pour une semaine environ
5. VIANDE ET SUCCÉDANÉS													
Viande	une portion par jour	livres	2	1½	½	½	¾	¾	1	1	1	2	
Poisson		onces	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	
Foie		onces	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	
Œufs	au moins 3 fois par semaine	nombre	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3	
Fromage	au moins 3 fois par semaine	onces	6	3	1	1	3	3	4	4	4	4	
Légumes secs et noix		onces	3	3	—	—	2	2	4	4	4	4	
VITAMINE D	400 unités internationales par jour												
GROUPE II. ALIMENTS SUPPLÉMENTAIRES (pourvoient de l'énergie et ajoutent de la saveur aux repas).													
Céréales raffinées		onces	12	6	1	3	3	3	2	4	4	6	
Matières grasses		onces	8	8	1	3	4	6	2	6	6	6	
Sucre		onces	10	10	1	2	6	8	4	8	8	10	
Autres aliments sucrés		onces	8	8	2	2	4	8	4	8	8	8	
Thé, café, condiments, etc.	Au choix												

*Si vous vous servez de jus, vous pouvez faire le calcul suivant: 1 boîte de 20 on. de jus d'orange équivaut, en vitamine C, à 1½ livre de ce groupe de fruits;
1 boîte de 15 on. de jus d'orange équivaut, en vitamine C, à 1 livre de ce groupe de fruits.

Si vous ajoutez des pâtisseries, vous devez réduire la quantité d'aliments du groupe II en conséquence.

61965-0—5

SÉLECTION D'ALIMENTS ORDINAIRES

Un régime varié est la meilleure garantie d'une bonne alimentation. Par conséquent, en préparant la liste des provisions ou en établissant les menus des repas, il est sage de choisir des aliments dans chacun des principaux groupes du Guide alimentaire canadien.

La liste suivante donne une idée du vaste choix que présente chacun des groupes principaux d'aliments.

LAIT complet — nature, en poudre, évaporé
écrémé — nature, en poudre

FRUITS Agrumes — orange, pamplemousse
jus d'orange, de pamplemousse, ou mélange de ces jus,
et tomates ou équivalents — frais, congelés, en conserve
— fraîches, en conserve, jus
— jus de pomme vitaminé
— en saison — cantaloup, fraises

Autres — tout fruit frais, en conserve, sec, congelé
Ex: pommes, pêches, pruneaux, bananes, poires, abricots

LÉGUMES
Pommes de terre
Autres — tout légume frais, en conserve ou congelé
Ex: navets, carottes, pois verts, blé d'Inde, choux, panais, oignons, haricots

CÉRÉALES ET PAIN

Céréales à grain entier
- farine graham
- farine de blé entier
- avoine roulée
- blé concassé
- blé roulé
- riz brun
- céréales à grain entier prêtes à servir

Céréales raffinées
- orge
- farine de maïs
- fécule de maïs
- céréales soufflées,
- céréales de maïs et de riz prêtes à servir
- semoule
- farine blanche
- farine blanche enrichie
- macaroni
- nouilles
- riz poli
- sagou
- spaghetti
- tapioca

Pains
- seigle
- blé concassé
- blé entier
- blanc
- blanc enrichi
- petits pains
- pains instantanés
- biscuits soda

VIANDE, POISSON ET AUTRES ALIMENTS PROTÉIQUES
- bœuf, agneau, porc, veau
- volaille
- foie
- cœur
- rognon
- langue
- viande en conserve

poissons et crustacés frais, congelés, séchés, salés, en conserve, fumés.

Œufs — classe A, B

Fromage — cheddar, à la pie (cottage), fondu

Légumineuses et noix
- fèves lima
- fèves blanches
- pois secs entiers
- pois secs concassés
- arachides
- beurre d'arachide

GRAISSES
- beurre
- saindoux
- margarine fortifiée
- mayonnaise
- huile à salade
- "shortening"

SUCRES ET SUCRERIES
- sucre — blanc,
- cassonade
- miel
- sirops
- mélasse
- confitures, gelées et marmelades

CHAPITRE 5

ENTREPOSAGE, PRÉPARATION ET CUISSON DES ALIMENTS

ENTREPOSAGE

Achetées au magasin ou cultivées dans le jardin, les denrées sont ordinairement gardées un certain temps avant d'être utilisées. L'entreposage doit conserver aux denrées leur apparence, leur saveur et leur valeur nutritive. Bien conservées, elles perdent peu de valeur nutritive, mais un entreposage médiocre entraîne de fortes pertes de vitamines.

Généralement, il est bon de garder les aliments dans un endroit frais et bien ventilé, mais la conservation ou l'entreposage varie selon la nature des aliments.

Le LAIT est un milieu idéal pour la croissance de micro-organismes, surtout à la température ambiante. Il est donc impérieux de garder le lait dans un endroit frais et dans des récipients scrupuleusement propres. La pasteurisation est la seule sauvegarde contre les maladies propagées par le lait. Où la pasteurisation n'existe pas, le lait nature peut être traité à la maison en le portant au point d'ébullition et en le refroidissant immédiatement. Laver le dessus des bouteilles de lait avant d'en employer le contenu. Il n'est pas prudent de mélanger le lait d'hier avec le lait du jour. En fait, plus on manipule le lait ou la crème en les transvasant, plus on risque de les contaminer et d'y introduire des saveurs étrangères. Le lait doit être conservé couvert dans le réfrigérateur pour éviter qu'il absorbe les odeurs des aliments qui l'entourent. La lumière détruit rapidement la riboflavine dont le lait est une excellente source; conséquemment, il ne faut pas laisser le lait sur le perron ou exposé au soleil. Une fois la boîte ouverte, le lait en conserve doit être traité de la même manière que le lait frais. Le lait en poudre devient grumeleux quand il absorbe l'humidité. Le garder bien couvert dans un endroit frais et sec. Le lait en poudre dilué doit être conservé comme le lait frais, c'est-à-dire bien couvert et au frais.

61965-0—5½

L'entreposage domestique des FRUITS et des LÉGUMES est facile si l'on observe quelques règles. Il suffit souvent de modifier l'espace disponible et d'observer ce qui suit:

(1) choix soigneux des produits à emmagasiner;

(2) soin dans la manipulation;

(3) température et humidité exactes.

Les fruits et les légumes gardés pour l'hiver doivent être de pousse complète, bien mûrs, exempts de toute avarie et parfaitement secs et propres. On enlève toutes les feuilles qui attireraient l'humidité hors du fruit ou du légume.

L'espace réservé à l'entreposage doit être bien ventilé, non seulement pour chasser les odeurs, mais aussi pour maintenir la température et l'humidité voulues.

La température doit être aussi basse que possible sans atteindre le point de congélation. Toutefois, il y a certaines exceptions à cette règle, les bananes, par exemple.

Les boîtes entamées de conserve de légume, de fruits ou de jus de fruits se gardent couvertes et au frais pour empêcher la perte de la vitamine C.

Les CÉRÉALES se conservent dans un récipient hermétiquement fermé et dans un endroit frais et sec, à l'abri des insectes et de la vermine.

La VIANDE doit être entreposée avec soin. Crue, elle doit toujours être gardée dans le réfrigérateur, la glacière ou un autre endroit froid. La développer parce que le papier attire le jus de la viande, la placer sur un plat et la recouvrir d'un papier ciré sans serrer. Lorsque la surface de la viande sèche un peu, la croissance des bactéries est retardée.

La viande cuite doit être recouverte pour l'empêcher de sécher. La viande hachée et les ragoûts épaissis à la farine doivent être utilisés le plus tôt possible.

Le POISSON ne se garde pas longtemps. Il faut le placer dans la partie la plus froide du réfrigérateur. L'envelopper de papier ciré ou le déposer dans un plat bien couvert pour prévenir la perte de jus et le dessèchement au contact de l'air. Il faut aussi garder au froid le poisson fumé.

Il vaut mieux garder les ŒUFS dans un endroit froid. Laissés à la température ambiante, même pour peu de temps, ils perdent leur fraîcheur et leur saveur. Laver les œufs juste avant de s'en servir, et non au moment de l'entreposage.

Le FROMAGE se garde dans un plat couvert ou enveloppé dans du papier ciré ou une matière plastique, au froid. Le fromage à la pie (cottage), périssable, se conserve comme le lait frais.

CONGÉLATION

La congélation est un moyen très usité de conserver, rapidement et commodément, les aliments frais et cuits. Cette méthode de conservation retient la couleur, la saveur et la texture de la plupart des aliments, et en plus, si les aliments sont manipulés avec soin, elle retient la plus grande partie de la valeur nutritive.

On peut se procurer sur le marché une grande variété d'aliments congelés. Il faut choisir le format qui convient le mieux à ses besoins.

Les aliments congelés doivent être laissés le moins longtemps possible à la température ambiante, et maintenus congelés jusqu'au moment de s'en servir pour prévenir la contamination et la perte excessive d'éléments nutritifs.

Lorsqu'il y a un surplus de produits à bon marché, il serait peut-être économique d'en congeler à la maison.[1] Vous pouvez aussi raccourcir la préparation de repas futurs en doublant la recette et en congelant le surplus.

[1] Pour plus amples détails, consultez la plaquette «*La Congélation des Aliments*» distribuée par la Section des consommateurs, Service de la production et des marchés, ministère de l'Agriculture du Canada, Ottawa.

PRÉPARATION ET CUISSON

Comme le but de la cuisson des aliments est de les rendre aussi digestibles, appétissants et nutritifs que possible, il faut apporter une attention particulière aux méthodes appropriées de cuisson.

le LAIT brûle facilement et doit être chauffé à feu doux ou au bain-marie.

Pour liquéfier le lait en poudre, suivre les instructions du fabricant.

Le lait en poudre sert à une foule d'usages car il est économique, facile à utiliser, se garde bien et est nourrissant. La plupart des variétés de lait en poudre se dissolvent aisément et possèdent à peu près le même goût que le lait frais.

Pour la cuisson et la pâtisserie, le lait en poudre écrémé peut s'employer sec. On le tamise avec les autres ingrédients secs et on ajoute la même quantité d'eau que la quantité de lait indiquée dans la recette.

Pour augmenter la valeur nutritive de certains aliments tels que les céréales cuites, les pains de viande, etc., il y a avantage à ajouter du lait écrémé en poudre ou à en mettre plus que la quantité requise dans d'autres plats.

En ajoutant 2 cuillerées à table de lait écrémé en poudre à une tasse de lait frais, on augmente ainsi la teneur en calcium, en riboflavine et en protéine.

Les aliments le plus généralement mal cuits sont peut-être les LÉGUMES. Comme ils sont riches en minéraux et vitamines, principes nutritifs facilement altérés par l'eau et la chaleur, il faut prendre un grand soin de préserver ces éléments. Pour cela, ce n'est pas tant le genre d'ustensile utilisé qui compte comme la façon de cuire les légumes. Pour en garder toute la valeur nutritive, la saveur et la belle couleur, on peut les cuire au four, sous pression, sans eau, à la vapeur, ou encore en les faisant bouillir dans très peu d'eau salée.

Les légumes doivent être préparés aussi près de l'heure du repas que possible. Il est mieux de couper les légumes en assez gros morceaux; coupés finement, une plus grande surface est exposée à l'eau, augmentant ainsi la perte des vitamines et minéraux. Les feuilles vertes extérieures sont particulièrement riches en vitamine A et ne doivent donc pas être jetées mais utilisées dans les soupes et les salades.

Les recommandations suivantes seront utiles dans la cuisson des légumes:

1. Il est préférable de les gratter ou de les brosser. S'ils doivent être pelés, que la pelure soit mince.

2. Employer le moins d'eau possible; plusieurs éléments nutritifs se dissolvent dans l'eau.

3. Cuire les légumes à l'eau bouillante; l'expérience a démontré que la perte en minéraux est presque double lorsque la cuisson est commencée à l'eau froide.

4. Couvrir la marmite hermétiquement pour raccourcir la période de cuisson et réduire l'oxydation de la vitamine C.

5. Cuire jusqu'à tendreté seulement—n'attendez pas que les légumes soient mous.

6. Utiliser l'eau de cuisson dans la préparation de soupes et de sauces.

7. Servir les légumes immédiatement après la cuisson; exposés à l'air, ils perdent beaucoup de leurs vitamines.

8. Rehausser le goût des légumes en conserve par un bon assaisonnement et les présenter de façon attrayante. Éviter de les faire trop cuire.

9. On a constaté que le liquide des légumes en conserve renferme de 60 à 80 pour cent des vitamines B et de 20 à 60 pour cent de la vitamine C. Il faut tâcher d'utiliser ces liquides.

La perte de principes nutritifs dans la préparation et la cuisson des FRUITS n'est pas aussi élevée que celle des légumes. L'acidité aide à conserver la vitamine C et le sirop est généralement utilisé. Toutefois, les fruits préparés d'avance et laissés à la température ambiante peuvent perdre en partie la vitamine C, de sorte qu'il est bon de les préparer juste avant de les servir.

Les CÉRÉALES doivent être jetées en pluie fine dans l'eau bouillante salée, en remuant constamment au début pour éviter les grumeaux et ensuite cuites sans remuer jusqu'à disparition du goût d'amidon.

Il y a deux méthodes générales de cuire la VIANDE:

1. A chaleur sèche: rôtie à découvert, sautée et grillée. La perte de poids est réduite lorsque la viande est cuite lentement dans une casserole découverte. On recommande de cuire la viande au four à 325°F., découverte et sans eau.

2. A chaleur humide: rôtie à couvert, braisée, fricassée, bouillie et cuite sous pression. Ces méthodes sont employées pour les morceaux moins tendres afin d'attendrir les tissus conjonctifs. Cette cuisson doit être longue et lente.

A cause de sa petite quantité de tissus conjonctifs, le POISSON, contrairement à la viande, doit se cuire à une température plus élevée. On peut cuire le poisson à la vapeur, au four, au gril ou à la poêle.

Les ŒUFS doivent être cuits à petit feu pour empêcher les protéines de durcir et de se grumeler.

La cuisson à une haute température durcit le FROMAGE et le rend plus difficile à digérer. Il faut le cuire à feu doux ou l'incorporer à d'autres aliments déjà chauds. Au four, placer les plats au fromage dans une lèchefrite contenant de l'eau.

Pour plus amples renseignements sur la cuisson, écrire à la Section des consommateurs des ministères de l'Agriculture et des Pêcheries, Ottawa, ou à la Division de la publicité du ministère de l'Agriculture de votre province.

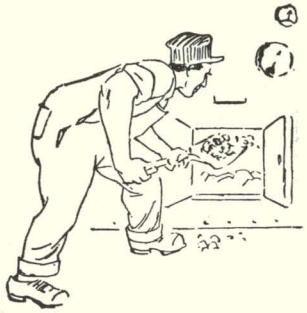
CHAPITRE 6

FONCTIONS DES ALIMENTS

Pour vivre, il faut manger. Les aliments fournissent le combustible nécessaire à la chaleur corporelle et à l'activité de l'organisme, les matériaux requis pour la croissance et la réparation des tissus et les substances régulatrices essentielles au maintien de la santé.

CHALEUR ET ACTIVITÉ

L'organisme a besoin de combustible parce qu'il a un travail à accomplir. Le besoin le plus apparent est celui créé par le travail musculaire. Mais, même au repos, l'activité continue et exige que l'alimentation fournisse l'énergie nécessaire au battement continuel du cœur, à la tension des muscles, aux mouvements musculaires de l'estomac et des intestins pour la digestion, à l'expansion et à la contraction des vaisseaux sanguins pour contrôler la température du corps et aux mouvements musculaires des poumons et du diaphragme pour la respiration.



L'organisme ne crée pas l'énergie. Elle est le résultat d'une série de transformations dont les aliments sont la source première. Tous les aliments possèdent une valeur énergétique plus ou moins grande. Les aliments naturels présentent habituellement un mélange d'hydrates de carbone, de graisses et de protéines. Les aliments qui contiennent le plus d'hydrates de carbone sous formes d'amidon et de sucre (céréales, pain, pommes de terre, sucreries) et les matières grasses (beurre, saindoux, gras de viande, huile) sont les meilleures sources d'énergie. Comme l'organisme n'utilise pas entièrement les protéines, elles fournissent moins d'énergie mais elles ont d'autres fonctions qu'elles seules peuvent remplir.

L'énergie que l'on obtient des aliments se mesure en calories. Le nombre de calories nécessaire à chaque personne varie suivant l'âge, la taille, le poids, la proportion de la masse active et le genre de travail. L'employée de bureau a besoin de moins de calories que la ménagère active. Les adolescents dépensent autant d'énergie, sinon plus, que les adultes. Une abondante couche de tissu adipeux

sous la peau diminue le besoin de calories. Après vingt-cinq ans, à travail égal, l'organisme requiert moins d'aliments énergétiques. Dans l'organisme en santé, la température varie peu. Sous les climats froids, il faut plus de calories pour compenser la plus grande activité musculaire. Le travail mental n'augmente pas le besoin de calories.

FORMATION ET RÉPARATION

Les **protéines** sont les principaux éléments de formation et de réparation des tissus. Elles font partie de chaque cellule de l'organisme, mais elles ne sont présentes relativement qu'en petite quantité dans les tissus inactifs, les os et les tissus adipeux.
Les principales fonctions des protéines dans l'organisme sont:

(1) La formation de nouveaux tissus durant
   (*a*) la croissance
   (*b*) la grossesse et l'allaitement
   (*c*) après une maladie débilitante.

(2) Le maintien des tissus déjà formés.

Enfants comme adultes ont besoin de protéines pour le renouvellement et le maintien des tissus corporels.

Les protéines sont composées d'acides aminés dont la nature est variable (on en compte plus de vingt) mais qui contiennent tous de l'azote, élément absent dans les graisses et les hydrates de carbone. Les protéines du lait diffèrent des protéines du blé parce que la quantité et la nature des acides aminés qui composent ces protéines sont différentes. Les protéines humaines varient également pour la même raison. L'organisme humain produit lui-même certains acides aminés auxquels doivent s'ajouter ceux qui sont fournis par les aliments et qu'on appelle les *acides aminés essentiels.*

Les protéines qui fournissent une bonne quantité de tous les acides aminés essentiels sont appelées protéines *complètes* et possèdent une haute valeur biologique (lait, œufs, fromage, viande, poisson, volaille, presque toutes les noix); quand il y a absence d'un ou de plusieurs acides aminés essentiels, les protéines sont appelées *incomplètes* et ont moins de valeur au point de vue biologique (céréales, pain, légumineuses et autres légumes). Un régime varié fournit un apport de diverses protéines qui se complètent les unes les autres et répondent aux besoins essentiels de l'organisme.

Les **sels minéraux** servent à la formation des os et des dents; des cheveux, des ongles et de la peau; des muscles et des nerfs; du sang et des secrétions glandulaires.

Il existe dans le corps humain plus de **calcium** et de **phosphore** que de tous les autres sels minéraux mis ensemble. L'organisme les utilise en les combinant chimiquement. Ces deux sels minéraux constituent une forte proportion des os et des dents. Le calcium est nécessaire à la coagulation du sang et au battement régulier du cœur. Le phosphore est une partie essentielle de chaque cellule; il abonde dans le tissu nerveux et contribue à la transformation des aliments en énergie.

A cause de l'importance du calcium et du phosphore dans la composition du corps, le régime alimentaire doit en fournir une quantité adéquate à l'organisme.

Le lait et le fromage sont les principales sources de calcium et il est impossible, à moins de prendre du lait sous une forme quelconque, de fournir à l'organisme le calcium nécessaire.

Le phosphore se trouve dans les aliments riches en protéines comme le poisson, le lait, la viande maigre, le jaune d'œuf et les produits de céréales à grain entier. Il est rare qu'il en manque dans le régime.

Le **fer** est essentiel à la formation de l'hémoglobine dans les globules rouges du sang qui transportent l'oxygène dans toutes les parties du corps. Le fer n'est pas la seule substance nutritive nécessaire à la formation du sang, mais sans lui le sang ne peut se régénérer. Quand le régime fournit plus de fer qu'il n'en faut à l'organisme, celui-ci l'emmagasine dans le foie ou en moindre proportion en d'autres parties du corps pour l'utiliser au besoin. Les femmes et les adolescents ont besoin de plus de fer que les hommes. Une carence de ce minéral entraîne ordinairement l'anémie. Les bonnes sources de fer sont le foie, les huîtres, les rognons, le cœur, la langue et les autres viandes, les légumineuses, les fruits secs, les légumes verts, les céréales à grain entier, la mélasse, le jaune d'œuf, le pain enrichi et à grain entier et le sirop d'érable.

Des quantités infimes d'**iode** suffisent à prévenir le goître simple. L'iode est particulièrement important durant l'adolescence et la grossesse. Les sources en sont le poisson de mer, l'huile de foie de poisson et tous les aliments qui croissent dans les régions dont l'eau et le sol contiennent de l'iode. Le sel de table iodé est obligatoire au Canada. Le sel iodé que l'on emploie pour assaisonner les aliments suffit au besoin d'iode de l'organisme. Le gros sel vendu en sac n'est pas iodé.

PROTECTION ET RÉGULARISATION

Certaines substances contenues dans les aliments maintiennent le corps en santé et en régularisent les fonctions: ce sont les minéraux, les vitamines, l'eau et la cellulose.

Les **minéraux** agissent comme régulateurs afin de maintenir l'échange normal des liquides dans l'organisme, la contraction et la détente des muscles, la sensibilité des nerfs, la coagulation du sang, le transport de l'oxygène aux tissus par le sang, et l'équilibre acido-basique.

L'absence assez prolongée des substances précitées se traduit par des troubles de l'organisme. Un régime déficient en minéraux n'apporte pas un dommage aussi rapide qu'un régime déficient en eau, en calories ou en protéines puisque le besoin quotidien de minéraux est relativement minime. La carence de minéraux est plus grave et se manifestera plus vite durant la croissance, la grossesse et l'allaitement alors que l'organisme en exige davantage.

Le corps humain a besoin de quatorze sels minéraux dont les plus importants sont le calcium, le phosphore, le fer et l'iode.

Les **vitamines** sont des substances organiques qui, en doses infinitésimales, sont indispensables à la vie, à la santé et au développement normal. Contrairement aux graisses, aux hydrates de carbone et aux protéines, les vitamines ne sont pas productrices d'énergie mais elles exercent une action spécifique et vitale dans l'organisme. Certaines vitamines sont solubles dans l'eau, d'autres sont solubles dans les corps gras. Les aliments ordinaires contiennent les vitamines mais quelques-unes d'entre elles peuvent être produites chimiquement. D'après les connaissances actuelles, une alimentation variée suffit à fournir les vitamines nécessaires. Les besoins vitaminiques varient d'une personne à l'autre et on ne peut affirmer que telle ou telle personne s'alimentant d'une façon

particulière deviendra nécessairement sous-alimentée. Toutefois, si l'alimentation habituelle est bien inférieure au Guide alimentaire canadien, il existe un danger réel de sous-alimentation. La première indication du manque de vitamines peut être la diminution de leurs réserves dans le sang et les tissus de l'organisme. Apparaîtront ensuite un ou plusieurs signes de maladie dont aucun ne se rattache exclusivement à l'absence d'une vitamine particulière. La croissance se ralentit, l'efficacité s'amoindrit, la résistance à la maladie diminue. Ce n'est que plus tard que les avitaminoses classiques apparaissent. Les vitamines les plus essentielles à la santé sont: la vitamine A, les vitamines B (surtout la thiamine, la riboflavine, la niacine), la vitamine C (acide ascorbique) et la vitamine D.

La **vitamine A** se forme dans le foie des hommes et des animaux à même une substance jaune-orange appelée carotène. Les fruits et les légumes jaunes ainsi que toutes les plantes vertes contiennent du carotène. On appelle aussi le carotène provitamine A parce qu'il se transforme en vitamine A. On admet généralement qu'environ un tiers du carotène ingéré peut se transformer en vitamine A. Certaines matières grasses comme celles que contiennent le foie et le jaune d'œuf fournissent cette vitamine préformée.

Le foie emmagasine le surplus de vitamine A ingérée. La vitamine A maintient la résistance aux infections en gardant saines les muqueuses, protège contre la cécité nocturne d'origine alimentaire, contribue à la souplesse et à la douceur de la peau, est essentielle à la formation et au maintien de l'émail des dents et stimule la croissance.

La vitamine A qui provient du gras animal se détériore graduellement quand elle est exposée à l'air. La vitamine A d'origine végétale est plus résistante et supporte la cuisson sans perdre de sa vertu.

Les aliments suivants sont les meilleures sources de vitamine A: le foie, l'huile de foie de poisson, les légumes jaunes et verts, les

fruits jaunes (cantaloup, abricots, pêches), les tomates, les rognons, le beurre, la margarine fortifiée, les œufs, la crème et le lait complet.

Des quelque neuf **vitamines B,** les plus connues sont: la thiamine la riboflavine et la niacine. Ces vitamines favorisent la croissance, stimulent l'appétit et favorisent la digestion. Elles sont surtout importantes pour l'assimilation des aliments producteurs d'énergie. Elles contribuent à maintenir en bon état les nerfs, les yeux et la peau.

La **thiamine** prévient le béribéri et protège des polynévrites causées par l'absence de thiamine. Elle ne s'emmagasine pas dans l'organisme. Les meilleures sources en sont: le porc, le cœur, les rognons, le foie, les légumineuses, les céréales à grain entier, le germe de blé, le lait, le pain enrichi ou à grain entier.

La détérioration durant la cuisson dépend du genre d'aliment, de la méthode de préparation, de la température, de la durée de la cuisson et de l'acidité ou de l'alcalinité du milieu dans lequel les aliments cuisent. Si l'eau de cuisson est jetée ou si on ajoute du bicarbonate de soude, la perte s'en trouve accrue. Généralement, la perte de thiamine est plus accentuée dans la cuisson de la viande que dans celle des autres aliments. Les céréales, habituellement cuites à feu lent et absorbant l'eau de cuisson, conservent toute leur valeur en thiamine.

La **riboflavine** maintient en bon état certains tissus de l'œil et de la peau. On la trouve plus spécialement dans le foie, les rognons, le cœur, le lait, le fromage et dans les autres viandes. La chaleur ne détruit pas aisément cette vitamine mais l'air lui est néfaste.

La **niacine** prévient la pellagre. Les sources les plus abondantes en sont: le foie, le cœur, les rognons, le poisson, les autres viandes, les arachides et le beurre d'arachide, les légumineuses, les céréales à grain entier, le pain enrichi et à grain entier. Comme la niacine est une substance très stable, les méthodes ordinaires de cuisson ne la détruisent guère et la perte de cette vitamine est à peu près nulle si l'eau de cuisson est utilisée.

La **vitamine C** (acide ascorbique) prévient le scorbut. Elle assure l'intégrité des vaisseaux sanguins et est essentielle à la structure saine des dents. Les ecchymoses et les hémorragies caractéristiques du scorbut se manifestent même dans des cas bénins d'avitaminose C. La vitamine C se trouve dans les cassis, le brocoli, les fruits de

l'églantier, les piments rouges et verts, le cantaloup, les choux de Bruxelles, les épinards, les fraises crues, le chou-fleur cru, les agrumes (oranges, pamplemousses, citrons, limes et leurs jus), le jus de pomme vitaminé, le navet cru, le chou cru, les gadelles rouges, les tomates fraîches, en conserve ou le jus de tomate, les pommes de terre cuites au four ou bouillies avec la pelure. La vitamine se détruit facilement par les meurtrissures, la pression, le hachage, la flétrissure, l'exposition à l'air et à l'eau et par de mauvaises méthodes de cuisson. Le corps utilise rapidement sa provision de vitamine C. C'est une bonne habitude que d'en prendre tous les jours.

La **vitamine D** est nécessaire à l'utilisation du calcium et du phosphore dans la formation des os et des dents. La carence de cette vitamine produit le rachitisme, maladie caractérisée par le ralentissement de la croissance, le ramollissement des os, une dentition retardée et irrégulière, la déformation de la poitrine, des jambes et des genoux, un front protubérant et des jointures gonflées.

La vitamine D provient du foie de poisson et est aussi produite chimiquement. On peut aussi en obtenir en petites quantités des rayons du soleil et de certains aliments comme le jaune d'œuf, le saumon, les sardines et des aliments auxquels la vitamine D a été ajoutée ou qui ont été irradiés. La quantité de vitamine D obtenue des rayons du soleil dépend de l'endroit où l'on vit, de la saison et des habitudes individuelles. La fumée, le brouillard et la poussière empêchent les rayons ultra-violets du soleil d'atteindre la peau; une peau basanée n'absorbe plus ces rayons. On ne peut considérer la nourriture comme une source sûre de vitamine D parce que les aliments que l'on consomme habituellement n'en contiennent pas suffisamment pour répondre aux besoins d'un enfant qui grandit. Durant toute la croissance, il faut prendre de la vitamine D, été comme hiver, afin d'en garder l'habitude.

L'eau est indispensable à la digestion et à la l'élimination. Les liquides comme la soupe, le lait, les jus de fruits et autres breuvages ajoutent de l'eau au régime.

La **cellulose** est la partie non digestible des légumes, des fruits et des céréales à grain entier. Elle sert au bon fonctionnement des organes digestifs. Manger souvent des fruits et des légumes crus apporte le volume nécessaire au bol alimentaire.

NOTA: L'échelle des éléments nutritifs, page 60 à page 68 énumère d'autres sources alimentaires des éléments nutritifs décrits dans ce chapitre.

CHAPITRE 7

MODIFICATIONS DE L'ALIMENTATION NORMALE

Chaque cas requérant un régime différent de l'alimentation normale devrait être sous la surveillance d'un médecin.

La diète généreuse ou normale fournit tout ce qui est essentiel pour constituer la base de la plupart des diètes thérapeutiques, puisqu'elle préconise l'emploi d'une variété d'aliments dans chacun des cinq groupes principaux: lait, fruits, légumes, pain et céréales, viande et poisson. Des modifications de cette diète généreuse seront adaptées aux divers besoins de l'organisme en cas de maladie ou de troubles.

Les invalides et les convalescents requièrent une attention spéciale. Leur régime alimentaire devrait comprendre des aliments facilement digestibles et en assez grande quantité pour assurer une nourriture suffisante. Très souvent, de petites portions à fréquents intervalles répondent mieux à leurs besoins. En diétothérapie, il est bon de se rappeler ce qui suit:

(1) On devrait encourager le malade à reprendre son alimentation normale aussitôt que possible.

(2) Il est important que le malade mange ce qui lui est servi. Pour cela, il faudra tenir compte de ses goûts et aversions, porter une attention particulière à l'apparence de son plateau et l'encourager à manger.

(3) La teneur en protéines de la diète doit être augmentée lorsqu'il est possible, surtout en ajoutant des œufs, du lait, etc. Cela importe surtout lorsqu'il y a dépérissement ou blessure, brûlure et fracture.

La plupart des médecins et des autorités hospitalières classent encore les diètes comme suit:

(1) Liquide

(2) Molle

(3) Légère

Malgré les différences d'opinion quant au moment de donner ces diètes et quant aux aliments que chacune doit contenir, les observations générales suivantes peuvent être utiles à l'infirmière.

DIÈTE LIQUIDE

Les aliments à l'état liquide sont plus faciles à digérer parce qu'ils sont finement divisés.

La diète liquide absolue comprend les aliments les plus légers comme les jus de fruits tamisés, les bouillons clairs, les consommés (chauds ou en gelée); les glaces, les gélatines; le ginger ale, le thé et le café, sans lait. La valeur calorifique varie selon la quantité de sucre utilisée.

La diète liquide est moins sévère et plus nourrissante. Le lait, sous toutes ses formes, constitue la base de cette diète. L'addition de crème augmente la valeur calorifique. Le lait de beurre ou le lait sur sous une forme quelconque, le lait peptonisé (junket) ou le lait bouilli peuvent être utilisés selon les capacités digestives et le goût du malade. Le glucose, le lactose ou le sirop de maïs augmentent les calories. Le lait en poudre et les œufs frais ou en poudre donneront plus de protéines et augmenteront la valeur alimentaire.

La diète liquide généreuse comprend tous les aliments liquides et tous les aliments qui se liquéfient en pénétrant dans la bouche ou dans l'estomac—jus de fruits et de légumes; potages crèmes, soupes en purée; gruau tamisé; breuvages au lait, chauds ou froids, lait de poule; crème glacée, sorbets; thé et café avec sucre et crème. On admet ordinairement l'importance de donner dans une diète liquide six ou huit onces de nourriture à toutes les deux ou trois heures.

Les diètes liquides, sévères ou non, sont insuffisantes du point de vue nutritif et doivent être essentiellement de courte durée.

DIÈTE MOLLE

Cette diète est l'intermédiaire entre la diète liquide généreuse et la diète légère. Elle consiste en aliments de texture molle, à faible résidu et facilement digestibles. Elle ne contient pas de fruits et de légumes crus, de pain chaud, de mets frits et épicés. Plusieurs médecins ont éliminé de cette diète les purées de légumes et de fruits, parce que beaucoup de malades dédaignent ces purées qu'ils trouvent peu appétissantes. La diète molle peut être suffisamment nutritive mais devient monotone à la longue.

Le médecin détermine la composition de la diète molle, mais celle-ci comprend d'habitude les aliments suivants:

Lait sous toutes ses formes.

Bouillons, consommés, soupes tamisées préparées avec les légumes permis, potages crèmes.

Bœuf, veau, agneau—tendre ou haché; poisson blanc; poulet, dinde—bouillis, grillés, ou rôtis.

Œufs excepté œufs frits. Fromages doux, à la crème, à la pie (cottage).

Pommes de terre nature, cuites au four, en purée, en sauce blanche. Légumes cuits, jeunes et tendres, comme les pointes d'asperges, les carottes, les betteraves, les pois, les épinards, les courges, les haricots.

Bananes très mûres, quartiers décortiqués d'oranges et de pamplemousses; les autres fruits doivent être cuits.

Pain blanc, biscuits soda, biscuits secs; gruau tamisé, crème de blé, pâtes alimentaires; céréales raffinées prêtes à servir (flocons de maïs et de riz, grains soufflés). Il faut éviter les céréales à grain entier.

Crème glacée, sorbets, cossetardes, "junkets", desserts à base de gélatine, mousses aux fruits, poudings au riz et à d'autres céréales, gâteaux blanc, éponge et des anges.

Beurre, huile; sucre, miel, sirops, confitures, gelées, avec modération.

Thé et café si désiré.

DIÈTE LÉGÈRE

La différence entre cette diète et l'alimentation normale consiste dans la méthode de préparation. Les aliments sont cuits simple-

ment; on évite les mets frits, les pâtisseries ou desserts riches ainsi que les mets riches en matières grasses. Les légumes fibreux et les légumes qui fermentent comme le blé d'Inde, le navet, les radis, les oignons, le chou, le chou-fleur et les concombres sont habituellement interdits.

SUPPLÉMENT DE PROTÉINES

Une diète à haute teneur en protéines contribue à la guérison du malade. On peut fonder une telle diète sur des breuvages lactés dont la base est la suivante:

une pinte de lait entier ou écrémé et
une tasse de poudre de lait écrémé.

Ce brevage fournit douze grammes de protéines par tasse de six onces.

En ajoutant quatre œufs, du sucre et une essence au goût, au mélange ci-haut décrit, on obtient un breuvage qui fournit quinze grammes de protéines par tasse de six onces.

On peut de même ajouter de la poudre de lait écrémé à plusieurs autres recettes pour en augmenter la valeur protéique.

OBÉSITÉ ET MAIGREUR

Tout aliment fournit des calories mais nul ne fait engraisser, en lui-même. L'augmentation de poids résulte d'une consommation de calories supérieure à la quantité nécessaire à l'organisme. On peut maigrir en suivant, avec des modifications légères, le Guide alimentaire canadien.

Le régime indiqué à la page suivante réduit la quantité de nourriture sans danger d'éliminer les aliments essentiels.

Le Guide alimentaire canadien sert également de modèle au régime pour engraisser. Il faut inclure des aliments de chaque groupe en insistant sur certains genres d'aliments qui contiennent plus de calories comme les breuvages au lait: lait de poule, mélanges de crème et de lait, chocolat, cacao, lait malté; les fruits et les légumes riches en hydrates de carbone comme les bananes, les prunes, les raisins, les fruits secs; les légumineuses, les patates sucrées, et le blé d'Inde; les viandes grasses et les poissons gras; certains aliments comme le beurre d'arachide, les confitures, le sucre, la crème, les desserts, les sauces, et cela à toute occasion. Il faut cependant veiller à ce que les collations ne diminuent pas l'appétit pour les repas réguliers.

DIÈTE RICHE EN CALORIES ET DIÈTE PAUVRE EN CALORIES

AVANT DE CHANGER CONSIDÉRABLEMENT VOTRE ALIMENTATION, CONSULTER VOTRE MÉDECIN

POUR ENGRAISSER	ALIMENTATION NORMALE	POUR MAIGRIR
Prenez du sucre et de la crème dans les céréales du bacon ou autre aliment protéique plus de pain et de beurre des confitures, de la gelée, du sirop ou de la marmelade de la crème dans votre breuvage	DÉJEUNER Fruit agrume **Céréale à grain entier et lait** **Pain et beurre ou margarine** **Œuf ou autre aliment protéique si désiré** **Breuvage**—lait pour les enfants	Suivez l'alimentation normale mais Supprimez le sucre et la crème dans les céréales et dans les breuvages, les céréales ou n'en prenez que peu (prenez un œuf mollet à la place) les crêpes, les beignes, les confitures, la gelée, le sirop, la marmelade
Prenez un potage crème si désiré du pain et du beurre de la sauce ou du beurre sur les pommes de terre du beurre sur les légumes des biscuits ou du gâteau avec un dessert aux fruits du lait comme breuvage	DÎNER (midi ou soir) **Viande, poisson ou volaille** **Pommes de terre**—autre(s) légume(s) Pain (si désiré) Fruit ou dessert aux fruits **Breuvage**—lait pour les enfants	Prenez des viandes et des poissons maigres des fruits frais plutôt que des fruits en conserve ou secs Supprimez la sauce le sucre et la crème
Prenez un mets principal riche (mets à la crème, surplus de beurre, etc.) de la mayonnaise ou de la vinaigrette avec les salades plus de pain et de beurre un dessert riche un mélange de crème et de lait comme breuvage	SOUPER OU LUNCH Fromage, œufs, ou autre aliment protéique Légume Pain et beurre ou margarine Dessert Lait	Prenez des bouillons clairs plutôt que des potages crèmes des fromages de lait écrémé (l'étiquette les décrit ainsi) du jus de citron ou du vinaigre pour remplacer la mayonnaise ou l'huile sur les salades des fruits frais pour dessert plutôt que des poudings riches et des pâtisseries du lait écrémé ou du lait de beurre Supprimez les mets frits, à la crème ou à la sauce blanche les biscuits et les pâtisseries la sauce
Prenez des portions généreuses mangez entre les repas sans toutefois nuire à votre appétit pour les repas réguliers		Ne prenez pas de grosses portions ne vous faites pas servir deux fois ne mangez pas entre les repas n'omettez pas de repas (il faut prendre trois repas) supprimez les liqueurs gazeuses, la bière, l'alcool

CONSTIPATION

La consommation régulière d'aliments qui laissent d'abondants résidus et la régularité à se rendre aux cabinets d'aisances donnent des habitudes normales d'évacuation. Le rythme peut varier de trois à quatre selles par jour à une selle tous les deux ou trois jours et rester quand même dans les limites normales. Un changement temporaire dans les habitudes d'évacuation n'est pas alarmant surtout s'il y a eu des modifications dans la nourriture ou le mode de vie.

Le meilleur moyen de corriger un dérangement est de régler l'alimentation—pas violemment en mangeant beaucoup d'aliments reconnus comme laxatifs ou en mangeant trop d'aliments à résidu, mais modérément, en substituant par exemple les pruneaux aux pêches, le pain de blé entier au pain blanc, les salades aux repas lourds. Manger plus de légumes et de fruits crus est, en général, une bonne règle à suivre.

Les conseils précédents seront utiles dans la plupart des cas de constipation. Les exercices, une posture correcte, des habitudes régulières d'évacuation aideront à maintenir les selles normales, mais il faut aussi éviter les inquiétudes à ce sujet et l'ingestion de pilules et de panacées.

DIÈTE RICHE EN RÉSIDU

Cette diète contient environ deux fois la quantité de résidu habituellement contenu dans l'alimentation normale. Les aliments concentrés à faible résidu sont restreints. On recommande de prendre beaucoup de liquides surtout des jus de fruits et de légumes parce qu'ils ont une légère action laxative.

MODÈLES DE REPAS

DÉJEUNER	DÎNER	LUNCH OU SOUPER
Alimentation normale utilisant du pain et des céréales à grain entier, des pruneaux ou jus de pruneaux, ou des figues en plus des fruits agrumes.	Alimentation normale utilisant du pain à grain entier, un légume cru et un fruit cru.	Comme le dîner.

CHAPITRE 8

ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

GROSSESSE

Il est probable que pas un aspect des soins de maternité n'a autant d'importance que l'alimentation durant la grossesse et l'allaitement. Cette constatation n'est pas une découverte récente mais des études approfondies depuis dix ou quinze ans ont démontré plus clairement que jamais que la diète prénatale a une répercussion sur la grossesse, sur le travail de l'accouchement, la condition du bébé à la naissance et l'incidence des cas de prématurés et de mort-nés. Il n'existe pas d'aliment ou de substance alimentaire qui soient, en eux-mêmes, favorables à une grossesse heureuse. La bonne alimentation durant la grossesse se fonde sur la variété des aliments. La dernière période de la grossesse exige une plus grande consommation d'aliments, particulièrement de ceux qui contiennent des éléments protéiques et minéraux. Ce besoin se continue durant l'allaitement.

Il n'y a pas de meilleur moyen d'avoir une alimentation variée que de suivre le Guide alimentaire canadien qui recommande à la future mère, entre autres aliments, quatre tasses de lait par jour. Celle-ci devra cependant inclure quotidiennement un œuf dans sa diète. Certains éléments nutritifs exigent une mention spéciale.

PROTÉINES—Les protéines sont particulièrement importantes dans la seconde moitié de la grossesse alors que les tissus de la mère et de l'enfant se développent considérablement. Une bonne alimentation doit comprendre des protéines animales et végétales. Il faut manger de la viande ou un succédané de la viande chaque jour. Le lait est aussi une excellente source de protéines et la femme enceinte devrait en prendre chaque jour. C'est une erreur commune de croire que des tablettes de calcium remplacent effectivement le lait dans l'alimentation d'une future mère; à l'encontre du lait, ces tablettes ne fournissent ni protéines ni vitamines.

HYDRATES DE CARBONE—Les sucreries, les pâtisseries, les bonbons et les eaux gazeuses n'ont guère d'autres valeur nutritive que les hydrates de carbone qu'ils contiennent et ne devraient être consommés que pour leur valeur calorifique, et seulement après que les aliments essentiels ont été ingérés.

GRAISSES—Il faut éviter de prendre des aliments gras ou épicés si on constate qu'ils sont la cause de troubles digestifs à n'importe quel stage de la grossesse.

MINÉRAUX—La femme enceinte a besoin de fer pour la production de globules rouges dans son sang et dans celui de son enfant. Plusieurs mois après sa naissance, le nouveau-né utilise encore les réserves de fer qu'il a accumulées dans le sein de sa mère.

Quatre tasses de lait fournissent le calcium nécessaire au bébé qui se forme et ainsi épargnent les réserves de calcium dont la mère elle-même a besoin.

VITAMINES—Il faut prêter une attention spéciale aux deux vitamines C et D, pour être certain de les inclure dans le régime. Un régime alimentaire varié fournit une quantité suffisante des autres vitamines.

Une portion d'orange, de citron, de pamplemousse, de tomate ou leurs jus, prise quotidiennement assure une quantité suffisante de vitamine C.

La vitamine D sert à une meilleure assimilation et utilisation du calcium et du phosphore. Il faut ajouter au régime ordinaire 400 unités internationales de vitamine D, chaque jour, durant la grossesse et l'allaitement.

Pour atteindre l'état nutritionnel idéal durant la grossesse, deux facteurs importants sont en jeu: l'état nutritionnel de la future mère au moment de la conception, et son alimentation durant toute la grossesse. De plus, l'objectif ultime d'une bonne alimentation durant cette période ne sera atteint que si la mère continue de suivre de bonnes habitudes alimentaires après la naissance de son enfant.

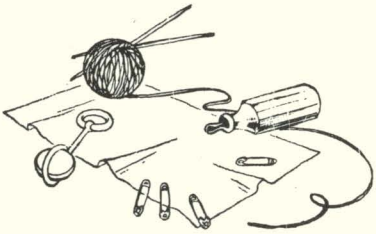
AUGMENTATION DE POIDS DURANT LA GROSSESSE

Il est généralement admis qu'une femme, qui au moment de la conception avait un poids normal par rapport à sa taille et son âge, ne devrait pas engraisser de plus de 25 livres durant la grossesse. Certains médecins préfèrent même limiter l'augmentation de poids à moins de 20 livres. Durant la seconde partie de la grossesse, la femme enceinte doit surveiller attentivement son poids afin de découvrir toute augmentation soudaine qui serait causée par une rétention d'eau et pourrait être un symptôme de toxémie de la grossesse. Parce que le sel contribue à retenir l'eau

dans l'organisme, les médecins recommandent souvent aux femmes enceintes de prendre très peu de sel dans les derniers mois de la grossesse.

Certaines femmes deviennent enceintes alors qu'elles sont trop grasses ou trop maigres. Elles devraient essayer, sous surveillance médicale, d'atteindre leur poids normal. L'excès de poids est communément considéré comme un facteur prédisposant à la toxémie de la grossesse.

ALLAITEMENT



Pour avoir suffisamment de lait, la mère nourrice n'a pas besoin d'aliments spéciaux mais doit prendre plus de certains aliments comme le lait (quatre tasses par jour), les œufs, la viande, les fruits et les légumes. La mère nourrice doit se reposer et éviter les soucis. La fatigue et l'anxiété, entre autres facteurs, contribuent à tarir le lait.

CHAPITRE 9

VALEUR NUTRITIVE DE QUELQUES ALIMENTS USUELS

Presque tous ces chiffres sont tirés du «Table of Food Values Recommended For Use in Canada» que l'on peut se procurer au Département des Impressions et de la Papeterie publiques, Ottawa, au prix de $2.50 l'unité. Les autres chiffres sont tirés de diverses sources. Les chiffres ont trait aux aliments crus, à moins d'indication contraire.

LISTE DES ABRÉVIATIONS UTILISÉES DANS LE TABLEAU

A.A.	à l'achat	U.I.	Unités internationales	c. à thé	cuillerée à thé	mor.	morceau	con.	conserves	tr.	trace
P.C.	Portion comestible	Gm.	Gramme	c. à table	cuillerée à table	fr.	frais	liv.	livre	diam.	diamètre
T.	tasse (8 on. liq.)	Mgm.	Milligramme			s.	sec	on.	once	méd.	moyen(ne)

Les espaces laissés en blanc indiquent qu'aucun renseignement n'est disponible.

ALIMENT	PORTION Mesure	Poids	Calories	Protéines Gm.	Matières grasses Gm.	Hydrates de carbone Gm.	Calcium Gm.	Fer Mgm.	Vitamine A U.I.	Thiamine Mgm.	Riboflavine Mgm.	Niacine Mgm.	Vitamine C Mgm.
LAIT													
Lait de beurre	1 tasse	8½ on.	85	8.4	.2	12.2	.283	.2	tr.	.10	.43	.2	2
Lait évaporé	½ tasse	4 on.	165	8.4	9.5	11.9	.292	.2	480	.06	.43	.2	1
Lait écrémé, en poudre	¼ tasse	1 on.	102	10.0	.3	14.6	.364	.2	10	.10	.55	.3	2
Lait écrémé, nature	1 tasse	8½ on.	84	8.3	.2	12.0	.290	.2	tr.	.09	.42	.2	2
Lait entier, nature	1 tasse	8½ on.	153	8.3	8.3	11.6	.278	.2	380	.09	.40	.2	2
Crème, 18% de gras	2c. à table	1 on.	53	.8	5.1	1.2	.029	0	210	.01	.04	tr.	tr.
Crème, 32% de gras	2c. à table	1 on.	89	.7	9.3	1.0	.023	0	380	.01	.03	tr.	tr.
Crème glacée, à la vanille	½ tasse	2¾ on.	163	3.0	10.1	15.8	.133	.1	410	.03	.20	.1	
AGRUMES ET TOMATES													
Pamplemousse	½ méd. A.A.	6 on.	44	.6	.2	11.3	.025	.2	tr.	.04	.02	.2	45
Jus de pamplemousse	con. ½ tasse		45	.6	.1	11.8	.010	.4	tr.	.04	.02	.2	42
Citron	1 méd. A.A.	3½ on.	25	.6	.4	5.4	.025	.4	10	.02	.03	.1	31
Lime	1 méd. A.A.	1½ on.	14	.2	tr.	3.7	.012	.2	0	.01	tr.	tr.	8
Orange	1 méd. A.A.	4¾ on.	44	.9	.2	10.9	.032	.4	180	.08	.03	.2	48

VALEUR NUTRITIVE DE QUELQUES ALIMENTS USUELS (suite)

ALIMENT		PORTION Mesure		Poids	Calories	Protéines Gm.	Matières grasses Gm.	Hydrates de carbone Gm.	Calcium Gm.	Fer Mgm.	Vitamine A U.I.	Thiamine Mgm.	Riboflavine Mgm.	Niacine Mgm.	Vitamine C Mgm.
AGRUMES ET TOMATES (*suite*)															
Jus d'orange	fr.	½ tasse			53	1.0	.2	13.2	.023	.2	230	.10	.04	.2	71
Jus d'orange, dilué, congelé		½ tasse			44	.8	.2	11.1	.010	.3	100	.07	.02	.2	42
Jus d'orange	con.	½ tasse			64	.7	.2	16.7	.012	.4	120	.08	.02	.2	50
Jus d'orange et de pamplemousse	con.	½ tasse		4¼ on.	63	.6	.1	16.7	.011	.4	50	.06	.02	.2	46
Tomate	fr.	1 méd.	A.A.	3½ on.	21	1.0	.3	3.9	.011	.6	1,080	.06	.04	.5	19
Tomate	con.	½ tasse		4 on.	23	1.2	.2	4.5	.013	.7	1,210	.07	.03	.8	22
Jus de tomate	con.	½ tasse		4 on.	25	1.2	.2	4.9	.008	.5	1,210	.06	.03	.9	18
AUTRES FRUITS															
Pomme	fr.	1 grosse	A.A.	5 on.	76	.4	.5	19.7	.008	.4	120	.05	.04	.3	7
Jus de pomme, vitaminé		½ tasse			60	.1	0	16.6	.007	.6	50	.01	.04	.1	42
Jus de pomme, ordinaire		½ tasse			60	.1	0	16.6	.007	.6	50	.01	.04	.1	2
Compote de pomme sucrée	con.	½ tasse		4½ on.	92	.2	.2	25.0	.005	.5	40	.02	.02	.1	1
Abricots	secs	4 à 6 moitiés		1 on.	79	1.6	.1	20.1	.020	2.3	1,430	.02	.06	.9	3
Banane	fr.	1 méd.	A.A.	5 on.	89	1.2	.2	23.0	.008	.6	430	.04	.05	.7	10
Bleuets	fr.	½ tasse		2½ on.	43	.4	.4	10.6	.011	.6	200	.01	.01	.2	7
Cantaloup	fr.	½, 5″ diam.	A.A.	1 liv.	43	1.3	.4	9.8	.036	.9	7,290	.11	.09	1.1	70
Cerises	fr.	10 grosses	A.A.	2¾ on.	43	.8	.4	10.4	.013	.3	440	.04	.04	.3	6
Cerises	con.	½ tasse, dénoyautées		4 on.	121	.7	.1	32.8	.013	.3	490	.03	.02	.1	3
Dattes		3 ou 4, dénoyautées		1 on.	85	.7	.2	22.6	.022	.6	20	.03	.03	.7	0
Jus de raisin, en bouteille		½ tasse			80	.5	0	21.8	.012	.4		.05	.06	.2	10
Raisins, Malaga	fr.	1 grappe méd.	A.A.	3½ on.	64	.8	.4	16.2	.016	.6	80	.06	.04	.2	4
Pêche	fr.	1 méd.	A.A.	4 on.	46	.5	.1	12.1	.008	.6	1,420	.04	.04	.9	7
Pêches	con.			4 on.	78	.5	.1	20.9	.006	.5	520	.01	.02	.8	3
Poire	fr.	1 méd.		3¼ on.	47	.5	.3	11.8	.010	.2	10	.01	.03	.1	3
Poires	con.			4 on.	78	.2	.1	21.2	.009	.2	tr.	.01	.02	.1	2
Ananas	con.			4 on.	90	.5	.1	24.3	.033	.7	90	.08	.02	.2	10
Jus d'ananas	con.	½ tasse			58	.4	.1	15.6	.018	.6	100	.06	.02	.2	11
Prunes	fr.	3	A.A.	6 on.	79	1.1	.3	20.2	.027	.8	550	.09	.06	.8	8
Prunes	con.	2 à 3	A.A.	4 on.	83	.4	.1	22.5	.009	1.2	250	.03	.03	.4	1
Pruneaux		6 méd.	A.A.	2 on.	137	1.2	.3	36.2	.028	2.0	960	.05	.08	.9	2
Raisins	secs	¼ tasse		1 on.	81	.7	.2	21.4	.023	1.0	20	.04	.02	.2	tr.
Framboises	fr.	¾ tasse		3¼ on.	52	1.1	.4	12.4	.036	.8	230	.02	.05	.3	21
Framboises	con.	½ tasse		4 on.	123	.7	.6	32.0	.025	.6	120	.02	.05	.2	12
Rhubarbe	fr.	¾–1 tasse	P.C.	3½ on.	16	.5	.1	3.8	.051	.5	30	.01		.1	3
Rhubarbe, sucrée, cuite		½ tasse		4¾ on.	137	.3	.1	35.1	.026	.2	20			tr.	2
Fraises	fr.	10 grosses		3½ on.	36	.8	.5	8.0	.027	.8	60	.03	.07	.3	58
Fraises	con.	½ tasse		4 on.	120	.6	.2	32.2	.021						31
Melon d'eau		½ tranche	A.A.	5¾ on.	22	.4	.2	5.2	.005	.2	450	.04	.04	.2	5
LÉGUMES															
Asperges	fr.		P.C.	3 on.	21	1.9	.2	3.3	.018	.8	850	.14	.16	1.2	28
Asperges, vertes	con.	½ tasse, égouttées		3 on.	20	2.0	.3	2.9	.016	1.6	680	.05	.07	.8	15
Haricots, verts	fr.		A.A.	3¼ on.	36	2.2	.2	6.9	.058	1.0	570	.07	.10	.4	23
Haricots, verts	con.	½ tasse, égouttés		2¾ on.	19	1.0	.2	3.5	.027	1.3	380	.03	.04	.3	4
Fèves, blanches	s.			1½ on.	152	9.6	.7	27.7	.073	3.1	0	.30	.10	1.0	1
Haricots jaunes	fr.		A.A.	3¼ on.	36	2.2	.2	6.9	.058	1.0	140	.07	.10	.4	18
Haricots jaunes	con.	½ tasse, égouttés		2 on.	14	.9	.1	3.0	.022	1.0	80	.02	.04	.2	4
Betteraves, feuilles	fr.			4 on.	35	2.3	.4	6.4	.134	3.6	7,600	.09	.20	.4	43
Betteraves	fr.		P.C.	3 on.	38	1.4	.1	8.2	.023	.8	20	.02	.04	.2	13
Betteraves	con.	½ tasse, égouttées		2¾ on.	34	.8	.1	7.8	.017	.6	20	.01	.02	.1	4
Brocoli	fr.		P.C.	2¾ on.	27	2.6	.2	4.4	.104	1.0	2,800	.08	.17	.9	83
Choux de Bruxelles	fr.		P.C.	2½ on.	38	3.1	.4	6.2	.024	.9	280	.06	.11	.5	56
Chou	fr.	½ tasse, filamenté		1¾ on.	13	.7	.1	2.6	.023	.2	40	.03	.03	.2	25
Carottes	fr.		P.C.	3½ on.	43	1.2	.3	9.3	.039	.8	12,000	.06	.06	.5	6
Carottes	con.	½ tasse, égouttées		3¼ on.	28	.5	.4	5.8	.023	.5	15,810	.02	.02	.3	3
Chou-fleur	fr.		P.C.	3 on.	25	2.0	.2	4.2	.019	.9	80	.09	.08	.5	59
Céleri, vert	fr.	½ tasse, morceaux ¼″	P.C.	2 on.	12	.8	.1	2.2	.032	.3	600	.02	.06		5
				4 on.	27	1.6	.2	5.1	.121	2.9	3,220	.07	.08	.5	44
Cardes	fr.														
Blé d'Inde jaune	fr.	1 épi	A.A.	½ lb.	89	3.2	1.0	17.6	.008	.4	340	.13	.10	1.4	10
Blé d'Inde jaune	con.	½ tasse, en crème		4 on.	86	2.3	.6	18.5	.005	.6	230	.03	.06	1.0	6
Concombre	fr.		P.C.	1¾ on.	7	.4	tr.	1.4	.005	.2	0	.02	.02	.1	4
Laitue en feuilles, verte	fr.	2 grandes feuilles		1¼ on.	6	.4	.1	1.0	.022	.4	570	.01	.03	.1	4
Champignons	fr.		P.C.	3½ on.	26	2.4	.3	4.0	.009	1.0	0	.10	.44	4.9	5
Oignons	fr.		P.C.	3½ on.	47	1.4	.2	10.3	.032	.5	50	.03	.04	.2	13
Panais	fr.		P.C.	3¼ on.	73	1.4	.4	16.4	.051	.6	0	.07	.11	.2	16
Pois	fr.	½ tasse	P.C.	2¾ on.	71	5.0	.3	13.3	.016	1.4	510	.26	.12	2.0	20
Pois	con.	½ tasse, égouttés		3½ on.	88	4.5	.6	17.2	.032	2.1	670	.12	.06	1.0	9
Pois, verts	secs			1 on.	96	6.7	.4	17.1	.016	1.3	100	.22	.08	.9	1
Piments, verts	fr.	1 méd.	A.A.	2½ on.	17	.7	.1	3.4	.006	.2	370	.02	.04	.2	71

VALEUR NUTRITIVE DE QUELQUES ALIMENTS USUELS (suite)

ALIMENT	PORTION Mesure	Poids	Calories	Protéines Gm.	Matières grasses Gm.	Hydrates de carbone Gm.	Calcium Gm.	Fer Mgm.	Vitamine A U.I.	Thiamine Mgm.	Riboflavine Mgm.	Niacine Mgm.	Vitamine C Mgm.
LÉGUMES (*suite*)													
Pommes de terre fr.	1 méd.	A.A. 5¼ on.	105	2.5	.1	24.1	.014	.9	30	.14	.05	1.5	21
Patate sucrée fr.	1 méd.	A.A. 5¼ on.	158	2.3	.9	36.0	.039	.9	9,930	.12	.06	.8	28
Radis fr.	3 méd.	P.C. 1 on.	6	.4	tr.	1.3	.011	.3	10	.01	.01	.1	7
Epinards fr.		P.C. 3½ on.	22	2.3	.3	3.2	.081	3.0	9,420	.11	.20	.6	59
Epinards con.	½ tasse, égouttés	3 on.	25	2.6	.5	3.1	.105	1.7	6,490	.02	.10	.3	12
Courge d'hiver fr.		A.A. 5¼ on.	47	1.7	.3	9.8	.038	.7	5,490	.06	.13	.6	9
Navet, jaune fr.	½ tasse, cubes	P.C. 3½ on.	40	1.1	.1	8.9	.055	.4	330	.07	.08	.9	36
CÉRÉALES À GRAIN ENTIER													
Farine de blé entier		1 on.	95	3.8	.6	20.1	.008	.9	0	.17	.05	1.7	0
Avoine roulée	¼ tasse	1 on.	98	3.6	1.8	17.0	.013	1.1	0	.18	.04	.2	0
Riz brun	2 c. à table	1 on.	103	2.1	.5	22.0	.011	.6	0	.09	.01	1.3	0
Flocons de blé	⅔ tasse		107	3.2	.5	24.1	.014	.9	0	.02	.05	1.4	0
Germe de blé	1 c. à table		19	1.3	.5	2.5	.004	.4	0	.10	.04	.2	0
Blé filamenté	1 biscuit	1 on.	108	3.0	.8	24.0	.014	1.0	0	.08	.04	1.3	0
Blé entier	⅓ tasse	1 on.	102	3.0	.6	22.9	.011	1.0	0	.11	.04	1.2	0
CÉRÉALES RAFFINÉES													
Orge perlée	2 c. à table	1 on.	109	2.5	.3	23.6	.005	.6	0	.04	.02	.9	0
Flocons de maïs	¾–1 tasse	¾ on.	77	1.6	.1	17.0	.002	.3	0	tr.	.02	.3	0
Farine de maïs	3 c. à table	1 on.	102	2.2	.3	22.2	.002	.3	80	.04	.03	.4	0
Farine	3c. à table	1 on.	111	3.3	.2	23.2	.008	.3	0	.04	.02	.2	0
Farine à tout usage	¼ tasse	1 on.	99	3.4	.3	20.1	.005	.2	0	.02	.01	.2	0
Farine enrichie blanche	¼ tasse	1 on.	99	3.4	.3	20.1	.005	.8	0	.12	.08	1.0	0
Macaroni ou spaghetti	¼ tasse (morceaux 1″)	1 on.	108	3.6	.4	21.7	.006	.4	0	.03	.02	.6	0
Nouilles	⅜ tasse (morceaux 1″)	1 on.	109	3.6	1.0	20.8	.006	.6	60	.06	.03	.7	0
Riz blanc	2c. à table	1 on.	102	2.2	.1	22.5	.007	.2	0	.02	.01	.5	0
Tapioca en granules	3c. à table	1¼ on.	126	.2	.1	30.2	.004	.4	0	0	0	0	0
Blé soufflé	1 tasse	½ on.	47	1.6	.2	12.0	.007	.5	0	tr.	.03	.7	0
PAIN ET BISCUITS SECS													
Blanc, enrichi	1 tranche	1 on.	83	2.5	1.0	15.7	.020	.5	0	.07	.05	.7	0
Blanc, sans lait	1 tranche	1 on.	80	2.5	.6	15.7	.009	.2	0	.02	.02	.4	0
Blanc, 4% de lait	1 tranche	1 on.	82	2.6	1.0	15.5	.024	.2	0	.02	.03	.3	0
Blé entier*	1 tranche	1 on.	72	2.8	.8	14.7	.015	.7	0	.05	.03	1.0	0
Aux raisins	1 tranche	1 on.	85	2.1	.9	17.3	.024	.4	tr.	.02	.03	.3	0
Seigle	1 tranche	1 on.	73	2.7	.4	15.7	.022	.5	0	.05	.02	.4	0
Biscuits, graham	2½″ × 2¾″		39	.8	1.0	7.4	.002	.2	0	.03	.01	.2	0
Biscuits, soda	2¾″ x 2½″	⅕ on.	25	.6	.6	4.4	.001	.1	0	tr.	tr.	.1	0
VIANDE													
Bœuf haché		4 on.	364	18.2	32.0	0	.025	2.6	0	.08	.16	4.3	0
Bœuf, ronde	P.C.	4 on.	207	22.1	12.0	0	.012	3.3	0	.09	.19	5.3	0
Bœuf, salé con.		2 on.	122	14.4	7.0	0	.011	2.4	0	.01	.14	1.9	0
Poulet à rôtir	P.C.	4 on.	227	22.9	14.3	0	.016	1.7	0	.09	.18	9.0	0
Agneau, côtelette, longe	2 tranches A.A.	6 on.	460	19.3	41.9	0	.012	2.8	0	.17	.24	5.6	0
Agneau, gigot	P.C.	4 on.	266	20.4	19.8	0	.011	3.0	0	.18	.25	5.9	0
Porc, bacon, dos	P.C.	3½ on.	231	22.1	15.0	.3	.016	1.5		.74	.11	4.0	0
Porc, bacon, flanc	P.C.	2 on.	378	5.5	39.0	.7	.008	.5	0	.23	.07	1.1	0
Porc, côtelette, longe	A.A.	5¾ on.	380	21.3	32.0	0	.013	3.2	0	.85	.18	2.9	0
Porc, jambon bouilli	P.C.	2 on.	171	12.9	13.0	0	.005	1.5	0	.57	.15	2.9	0
Porc, épaule	P.C.	4 on.	378	16.8	34.0	0	.023	2.5	0	.80	.34	4.6	0
Porc, côtes levées	A.A.	½ liv.	472	19.8	43.0	0	.011	3.0	0	1.24	.24	5.3	0
Veau, cuisseau	P.C.	4 on.	187	22.1	10.0	0	.012	3.3	0	.16	.30	7.4	0
Veau, viande à ragoût	P.C.	2 on.	131	10.4	10.0	0	.006	1.5	0	.07	.14	3.5	0
VIANDES DIVERSES													
Saucisson de Bologne		2 on.	133	8.9	9.5	2.2	.005	1.3	0	.07	.08	1.5	0
Cœur de bœuf		4 on.	125	19.4	4.3	.8	.010	5.3	30	.67	1.02	8.9	7
Cœur de porc		4 on.	134	19.4	5.5	.5	.040	3.1	30	.49	1.43	6.9	7
Rognons de bœuf		3½ on.	141	15.0	8.1	.9	.009	7.9	1,150	.37	2.55	6.4	13
Rognons de porc		3½ on.	114	16.3	4.6	.8	.011	8.0	130	.58	1.74	9.8	13
Foie de bœuf		3 on.	115	16.7	2.7	5.1	.006	5.6	37,320	.22	2.83	11.6	26
Foie de porc		3 on.	114	16.7	4.1	1.4	.008	15.3	12,070	.34	2.53	14.2	20
Langue de bœuf, cuite		2 on.	160	11.6	12.2	.2	.004	1.5	0	.03	.13	1.5	0
Saucisse de porc		3½ on.	450	10.8	44.8	0	.034	2.5	0	.43	.17	2.3	0
Saucisse fumée	2 méd.	3 on.	206	11.4	16.4	2.2	.033	1.5	0	.13	.14	2.2	

*% de blé entier n'étant pas connu.

VALEUR NUTRITIVE DE QUELQUES ALIMENTS USUELS (fin)

ALIMENT	PORTION Mesure	Poids	Calories	Protéines Gm.	Matières grasses Gm.	Hydrates de carbone Gm.	Calcium Gm.	Fer Mgm.	Vitamine A U.I.	Thiamine Mgm.	Riboflavine Mgm.	Niacine Mgm.	Vitamine C Mgm.
POISSON													
Morue		P.C. 4 on.	86	19.0	.5	0	.012	.5	0	.07	.10	2.5	2
Aiglefin		P.C. 4 on.	94	20.9	.1	0	.026	.8		.06	.09	1.6	
Flétan		P.C. 4 on.	162	27.0	5.2	0	.015	.8	510	.10	.21	6.9	
Homard con.	½ tasse	2¼ on.	60	12.0	.8	.3	.042	.5		.02	.05	1.4	
Maquereau		P.C. 4 on.	218	21.5	14.0	0	.006	1.2	520	.17	.40	9.7	
Huîtres	5 méd.	P.C. 4½ on.	102	12.2	2.6	7.0	.118	7.0	400	.19	.25	1.5	
Saumon fr.		P.C. 4 on.	257	20.0	19.0	0		1.0	360	.12	.26	8.3	10
Saumon con.		4 on.	196	22.9	10.9	0	.294	1.4	260	.04	.18	8.3	0
Poisson blanc		P.C. 4 on.	178	26.0	7.4	0	.028	1.5		.10	.10	4.8	
AUTRES ALIMENTS PROTÉIQUES													
Fromage, cheddar	1″ cube	¾ on.	80	5.0	6.4	.4	.145	.2	280	tr.	.08	tr.	0
Fromage, cheddar fondu		1 on.	105	6.6	8.5	.6	.191	.3	370	.01	.12	tr.	0
Fromage à la pie (cottage), au lait écrémé	¼ tasse	2 on.	53	10.7	.3	1.1	.053	.2	10	.01	.17	.1	0
Fromage à la crème	2 c. à table	1 on.	106	2.6	10.5	.6	.019	.1	410	tr.	.06	tr.	0
Œufs	1 méd.	1¾ on.	72	5.7	5.1	.3	.024	1.2	510	.04	.13	tr.	0
Beurre d'arachide	1 c.à table	½ on.	81	3.7	6.7	2.9	.010	.3	0	.02	.02	2.3	0
Noix assorties, écalées	8 à 12	½ on.	94	2.5	8.9	2.7	.014	.5	3	.09	.02	.6	tr.
MATIÈRES GRASSES													
Beurre	1c. à table	½ on.	108	.1	12.2	.1	.003	0	500	tr.	tr.	tr.	0
Saindoux	1c. à table	½ on.	128	0	14.2	0	0	0	0	0	0	0	0
Margarine fortifiée	1c. à table	½ on.	109	.1	12.2	.1	.003	0	530	0	0	0	0
Mayonnaise à l'huile	1c. à table	½ on.	106	.2	11.7	.4	.003	.2	30	.01	.01	0	0
Mayonnaise cuite	1c. à table	½ on.	25	.7	2.0	2.0	.014	.1	80	.01	.03	tr.	tr.
"Shortening"	1c. à table	½ on.	115		13.0								

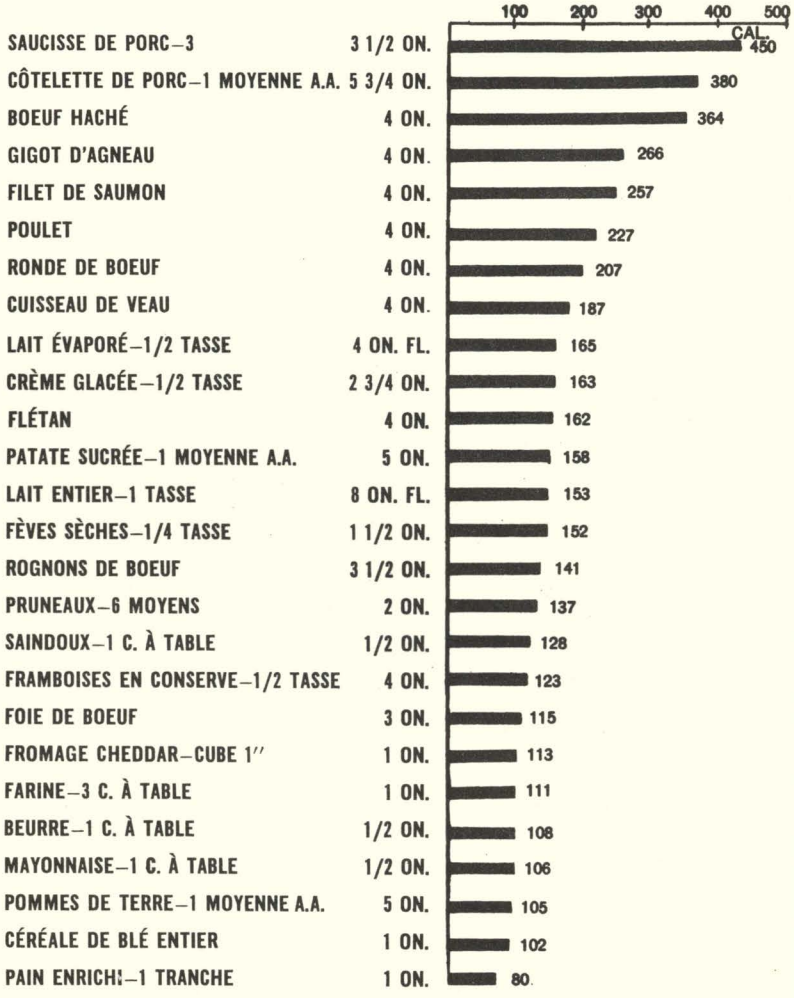
ALIMENT	PORTION Mesure	Poids	Calories	Protéines Gm.	Matières grasses Gm.	Hydrates de carbone Gm.	Calcium Gm.	Fer Mgm.	Vitamine A U.I.	Thiamine Mgm.	Riboflavine Mgm.	Niacine Mgm.	Vitamine C Mgm.
ALIMENTS SUCRÉS													
Tablette de bonbon, moyenne		2 on.	271	5.2	13.0	34.9	.050	1.4		.03	.09	3.3	0
Bonbons emballés, ordinaires		2 on.	263	2.9	11.9	38.0	.040	1.6		.04	.07	2.3	0
Miel filtré	1c. à table	¾ on.	62	.1	0	15.9	.001	.2	0	tr.	.01	tr.	1
Marmelades, confitures	1c. à table	¾ on.	56	.1	.1	14.2	.002	.1	tr.	tr.	tr.	tr.	1
Mélasse de table	1c. à table	¾ on.	50			13.0	.033	.9		.01	.01	tr.	
Cassonade	1c. à table	¼ on.	33	0	0	8.6	.007	.2	0	0	0	0	0
Sucre granulé	1c. à table	¼ on.	48	0	0	12.4	0	0	0	0	0	0	0
Sirop de chocolat	1c. à table	¾ on.	42	.2	.2	11.3	.003	.3					
Sirop de maïs	1c. à table	¾ on.	57	0	0	15.0	.009	.8	0	0	tr.	tr.	0
Sirop d'érable	1c. à table	¾ on.	50			12.8	.033	.6					
ALIMENTS DIVERS													
Bière ordinaire	1 verre	8 on.	114	1.4		10.6	.010	0	0	tr.	.07	.5	0
Eau gazeuse	1 bouteille	6 on.	78			20.4							
Whisky, ordinaire		1½ on.	120										
Vin	1 verre à vin	4 on.	114			5.8							
Gâteau ordinaire, sans glaçage	1 morceau, 3″ × 2″ × 1½″	2 on.	180	3.5	4.5	31.4	.085	.2	200	.02	.04	.2	0
Biscuits assortis	1, 3″ diam.		109	1.5	3.2	18.8	.006	.2	0	.01	.01	.1	0
Tarte aux fruits, recouverte	1/6 tarte méd.		393	4.1	13.1	66.8	.025	1.2	280	.05	.04	.6	3
Tarte à la crème, ordinaire	1/6 tarte méd.		286	7.3	12.9	36.4	.113	.8	340	.05	.18	.3	0
Tarte ordinaire, non recouverte	1/6 tarte méd.		295	4.3	5.6	50.8	.046	1.1	860	.04	.08	.6	8
Crêpes de blé	2, 4½″ diam.	3½ on.	218	6.8	9.2	26.6	.158	.6	200	.06	.13	.3	tr.
Muffins	1 méd.		134	3.8	4.0	20.2	.099	.8	50	.09	.10	.7	0
Muffins au son	1 méd.	1¼ on.	86	2.5	2.9	13.9	.035	1.3	60	.07	.09	1.5	
Gaufres ordinaires	1, 5½″ diam.	2¾ on.	232	5.1	14.0	21.4	.059	.9	180	.12	.16	.8	tr.
Olives vertes marinées	1 méd.	10 gm.	11	.1	1.1	.3	.007	.1	20	tr.			0
Cornichons au fenouil	1 méd.		6	.3	.1	1.0	.012	.6	160	tr.	.03	tr.	3
Sauce blanche, moyenne	¼ tasse		105	2.6	8.1	5.7	.075	.1	330	.02	.10	.1	tr.

CHAPITRE 10

ÉCHELLE DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

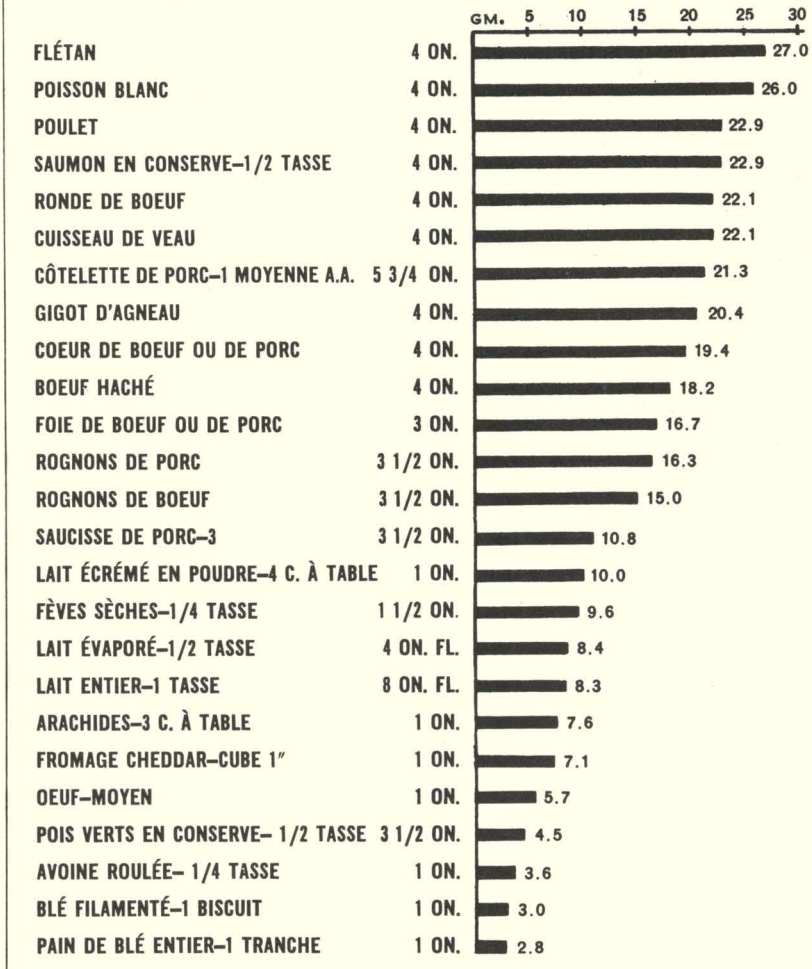
CALORIES

APPORT CALORIQUE DE QUELQUE ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



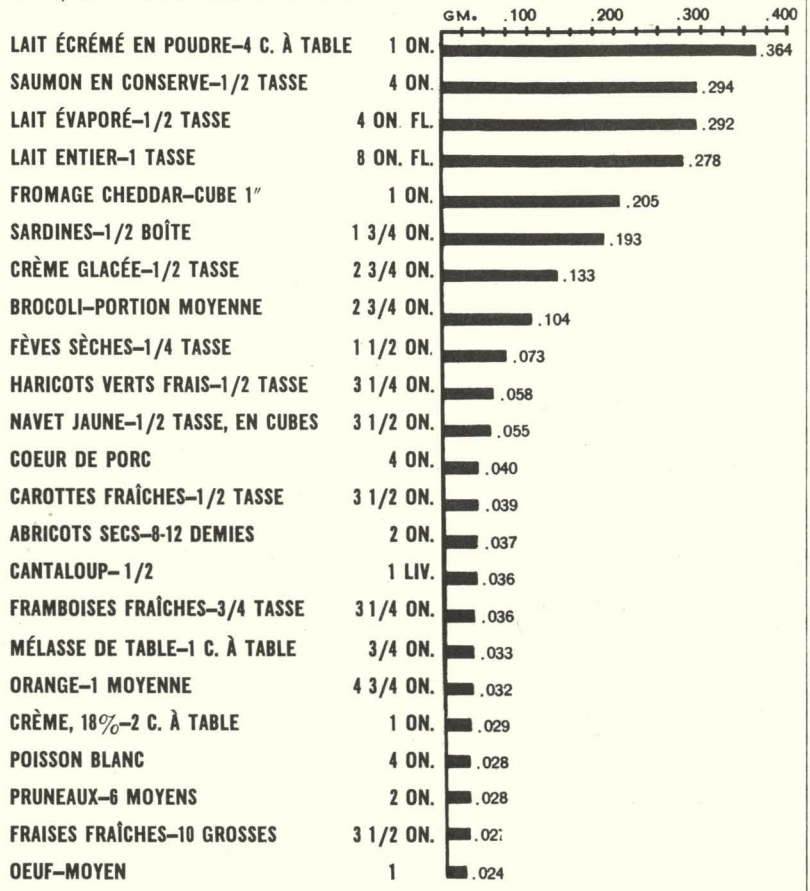
PROTÉINES

APPORT EN PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



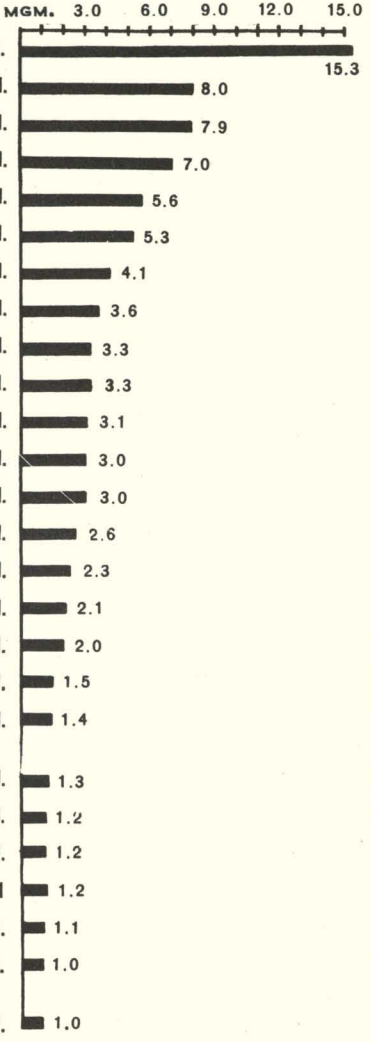
CALCIUM

APPORT EN CALCIUM DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



FER

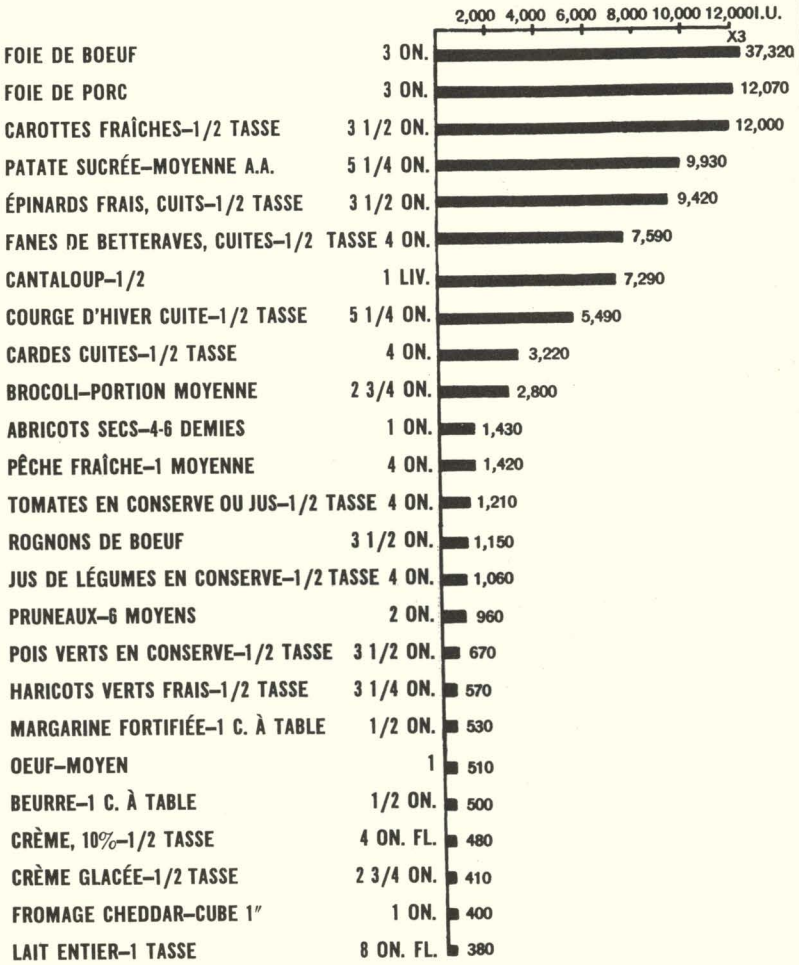
APPORT EN FER DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



FOIE DE PORC	3 ON.	15.3
ROGNONS DE PORC	3 1/2 ON.	8.0
ROGNONS DE BOEUF	3 1/2 ON.	7.9
HUÎTRES–5 MOYENNES	4 1/2 ON.	7.0
FOIE DE BOEUF	3 ON.	5.6
COEUR DE BOEUF	4 ON.	5.3
LANGUE DE BOEUF EN CONSERVE	2 ON.	4.1
FANES DE BETTERAVES–1/2 TASSE	4 ON.	3.6
CUISSEAU DE VEAU	4 ON.	3.3
RONDE DE BOEUF	4 ON.	3.3
FÈVES SÈCHES–1/4 TASSE	1 1/2 ON.	3.1
ÉPINARDS FRAIS, CUITS–1/2 TASSE	3 1/2 ON.	3.0
GIGOT D'AGNEAU	4 ON.	3.0
BOEUF HACHÉ	4 ON.	2.6
ABRICOTS SECS–4-6 DEMIES	1 ON.	2.3
POIS VERTS EN CONSERVE–1/2 TASSE	3 1/2 ON.	2.1
PRUNEAUX–6 MOYENS	2 ON.	2.0
POISSON BLANC	4 ON.	1.5
SAUMON EN CONSERVE–1/2 TASSSE	4 ON.	1.4
HARICOTS VERTS EN CONSERVE–1/2 TASSE	2 3/4 ON.	1.3
MÉLASSE À CUISSON–1 C. À TABLE	3/4 ON.	1.2
SIROP D'ÉRABLE–2 C. À TABLE	1 1/2 ON.	1.2
OEUF–MOYEN	1	1.2
AVOINE ROULÉE–1/4 TASSE	1 ON.	1.1
CÉRÉALE DE BLÉ ENTIER–1/3 TASSE	1 ON.	1.0
RAISINS SECS–2 C. À T. SANS PÉPINS OU 1/4 TASSE AVEC PÉPINS	1 ON.	1.0

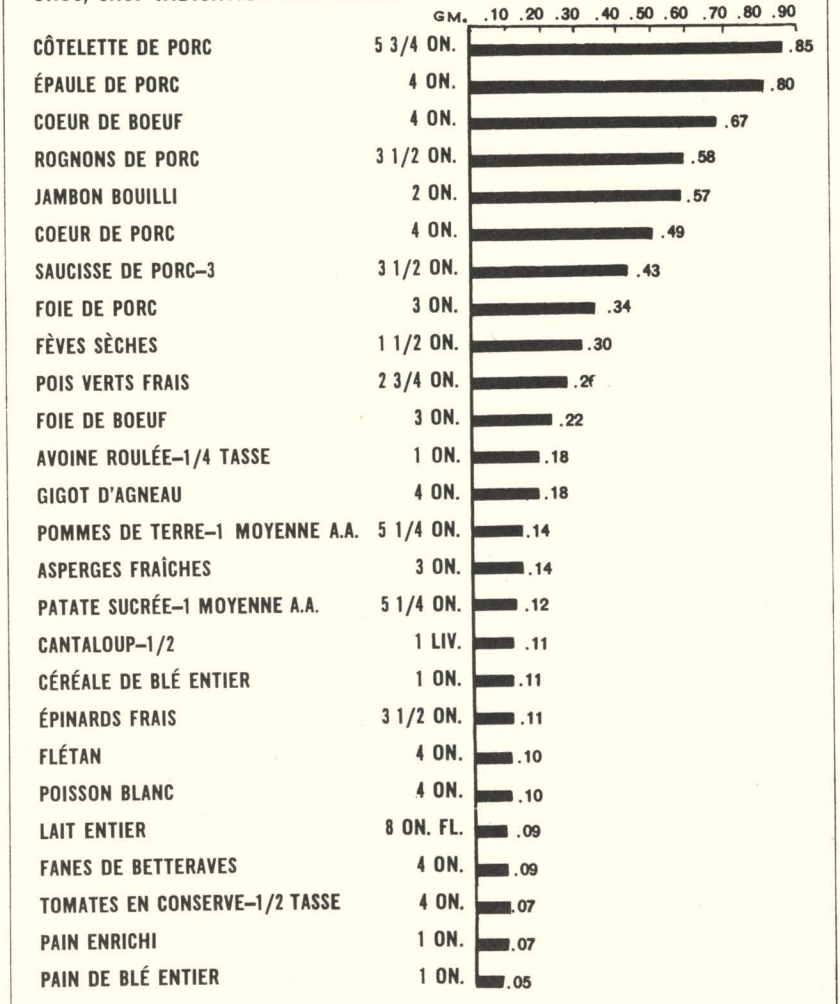
VITAMINE A

APPORT EN VITAMINE A DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



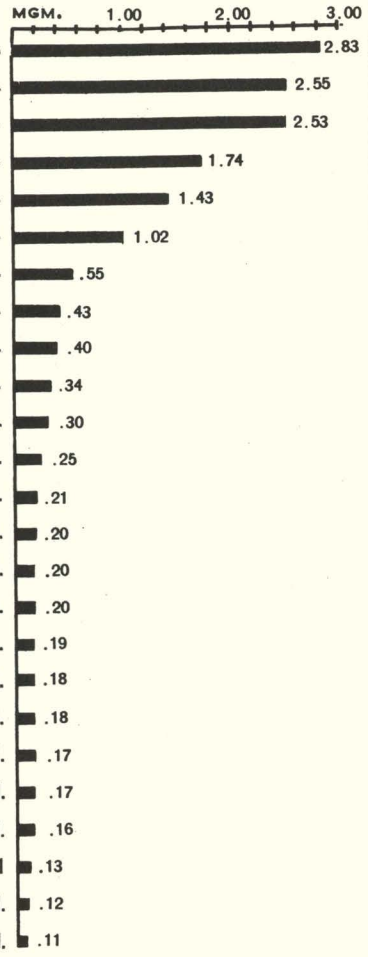
THIAMINE

APPORT EN THIAMINE DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



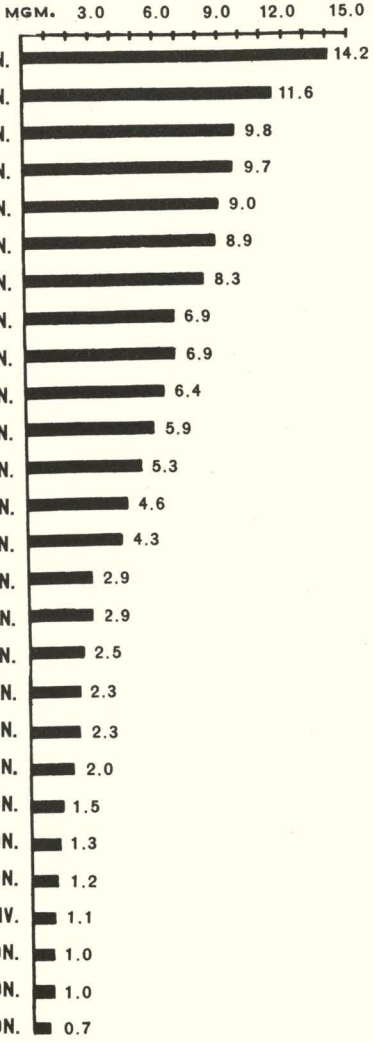
RIBOFLAVINE

APPORT EN RIBOFLAVINE DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



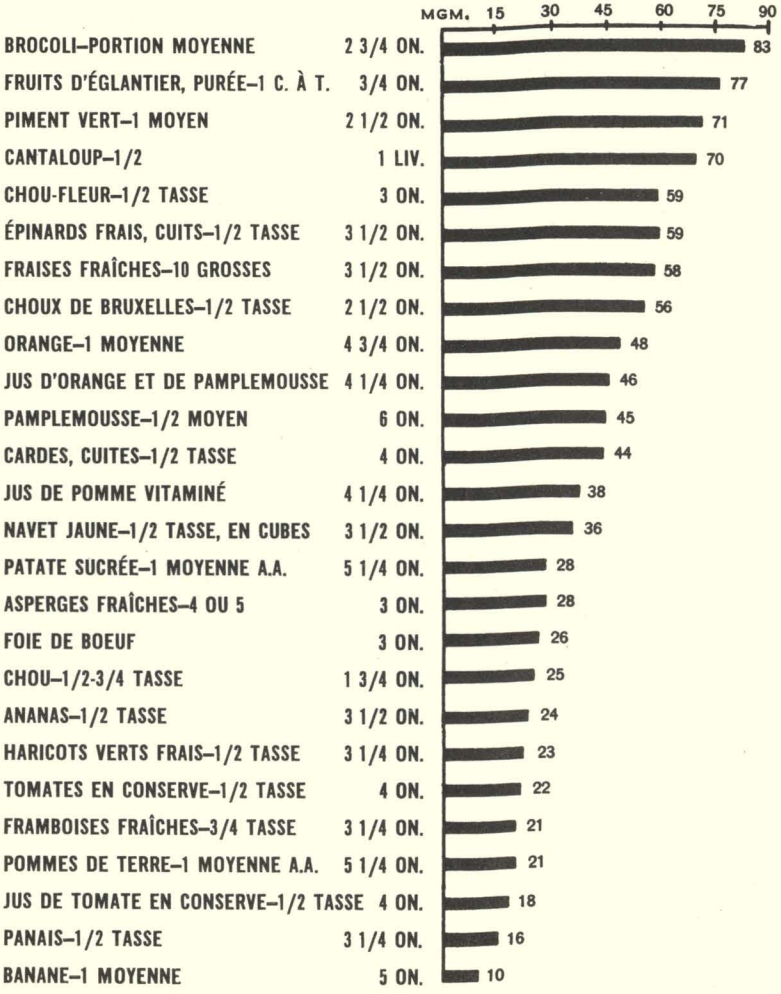
NIACINE

APPORT EN NIACINE DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



VITAMINE C

APPORT EN VITAMINE C DE QUELQUES ALIMENTS SUIVANT DES PORTIONS DÉTERMINÉES: TOUTES LES VALEURS DONNÉES S'APPLIQUENT AUX ALIMENTS CRUS, SAUF INDICATION CONTRAIRE.



CHAPITRE 11

SOURCES DE DOCUMENTATION SUR LES ALIMENTS ET LA NUTRITION

AU CANADA

La division de la Nutrition, ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa, **NE DISTRIBUE PAS SES PUBLICATIONS.** Pour les obtenir, on doit s'adresser à son ministère provincial de la Santé ou aux services de Santé locaux. Une liste de publications sur la nutrition est également disponible aux mêmes endroits.

Les adresses des ministères provinciaux de la Santé sont les suivantes:

Colombie-Britannique
Dept. of Health Services and
Hospital Insurance,
Victoria, B.C.

Alberta
Division of Local Health Services,
Dept. of Public Health,
Edmonton, Alta.

Saskatchewan
Nutrition Division,
Dept. of Public Health,
Regina, Sask.

Manitoba
Nutrition Services,
Health and Welfare Education,
Dept. of Health and Public Welfare,
Winnipeg 1, Man.

Ontario*
Dept. of Health,
Parliament Bldgs.,
Toronto 5, Ont.

Québec
Division de la Nutrition, Hygiène
Maternelle et Infantile,
Ministère de la Santé,
Québec, P.Q.

Nouveau-Brunswick
Division de la Santé Maternelle
et Infantile,
Ministère de la Santé,
Fredericton, N.-B.

Nouvelle-Ecosse
Nutrition Division,
Dept. of Public Health,
Halifax, N.S.

Ile du Prince-Edouard
Dept. of Health,
Charlottetown, P.E.I.

Terre-Neuve
Dept. of Health,
St. John's, Nfld.

**Les publications françaises en Ontario sont distribuées par la division de la Nutrition, ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa, à l'exception du Guide alimentaire canadien.*

Autres adresses:

Associated Milk Foundation of Canada, 86 Isabella St., Toronto 5, Ont.

Bakery Foods Foundation of Canada, 6 Crescent Rd., Toronto 5, Ont.

Dairy Food Service Bureau, Dairy Farmers of Canada, 147 Davenport Rd., Toronto 5, Ont.

H. J. Heinz Co. of Canada Ltd., Leamington, Ont.

Household Finance Corporation of Canada, 85 Bloor St. E., Toronto 5, Ont.

London Life Insurance Co., London, Ont.

La Santé par le Lait Inc., 2124 rue Drummond, Montréal, P.Q.

Metropolitan Life Insurance Co., Head Office, Ottawa, Ont.

Poultry Products Institute of Canada Inc., 51 Eglington Ave. E., Toronto, Ont

Section des consommateurs, ministère de l'Agriculture du Canada, Ottawa, Ont.

Section des consommateurs, ministère des Pêcheries, Ottawa, Ont.

AUX ÉTATS-UNIS

American Dietetic Assoc., 620 North Michigan Ave., Chicago 11, Ill.

American Institute of Baking, 400 Ontario E., Chicago 11, Ill.

American Home Economics Assoc., 1600, 20th St. N.W., Washington 9, D.C.

American Medical Assoc., Council on Foods and Nutrition, 535 N. Dearborn St., Chicago 10, Ill.

Borden's Co., 350 Madison Ave., New York 17, N.Y.

Cereal Institute, Home Economics Dept., 135 South Lasalle St., Chicago 3, Ill.

Children's Bureau, U.S. Department of Health, Education and Welfare, Social Security Administration, Washington, 25, D.C.

Institute of Home Economics, U.S. Dept. of Agriculture, Washington 25, D.C.

National Academy of Sciences, Food and Nutrition Board, National Research Council, 2101, Constitution Ave., Washington 25, D.C.

National Dairy Council, 111 North Canal St., Chicago 6, Ill.

National Live Stock and Meat Board, 36 S. Wabash Ave., Chicago 3, Ill.

Nutrition Foundation, Inc., 99 Park Ave., New York 16, N.Y.

Sunkist Growers (citrus fruit), 707 W. 5th Street, Los Angeles, 17, Cal.

Superintendent of Documents, Government Printing Office, Washington 25, D.C.

United Fruit and Vegetable Assoc., 777, 14th St. N.W., Washington, D.C.

Wheat Flour Institute, 309 W. Jackson Blvd., Chicago 6, Ill.

NOTES

NOTES

Les illusionnistes

par Margo Oliver

Directrice des pages culinaires du magazine Today

Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada

☆ Le bol à punch

Je m'en étonne toujours, des gens qui, sur tout autre point, se montrent des hôtes parfaits, oublient fréquemment ceux de leurs invités qui ne prennent pas d'alcool ou qui, à l'instar d'un nombre croissant de leurs concitoyens, se préoccupent de leur santé au point d'y toucher à peine. Dans la plupart des groupes, il se trouve aussi des jeunes, des personnes à la diète et de ces "sages" qui veulent passer une soirée agréable sans faire d'excès.

Trinquer gentiment avec des amis est une habitude que nous avons depuis fort longtemps; il n'est point question de la supprimer. Ce qu'il faut combattre, c'est la surconsommation d'alcool et ses suites désagréables.

Tous ceux qui n'ont pas envie d'alcool, ou qui savent dire: non merci, j'en ai assez, béniront l'hôte ou l'hôtesse qui leur offrira une alternative agréable. Il existe quantité de boissons non alcoolisées délicieuses. Celles que voici sont piquantes, corsées, sucrées, fruitées, crémeuses et toutes meilleures les unes que les autres!

☆ Punch bonne chance

1500 mL de rhubarbe, en morceaux de 3 cm
Eau froide
750 mL de sucre
500 mL d'eau
Le jus de 6 citrons
250 mL de jus d'ananas
1 bouteille d'eau de soda (750 mL)

COUVRIR la rhubarbe d'eau et la cuire, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit très molle. La passer, après avoir garni le tamis de plusieurs couches de coton à fromage. Jeter la pulpe de la rhubarbe et en conserver le jus dont il devrait y avoir environ 2 L.
MÊLER le sucre et 500 mL d'eau, dans une casserole moyenne. Chauffer, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous, et faire bouillir vivement 10 minutes, pour obtenir un bon sirop. Laisser refroidir.
METTRE un morceau de glace dans un petit bol à punch, au moment de servir. Verser dessus le jus de rhubarbe, le sirop et les jus de citron et d'ananas. Ajouter l'eau de soda et servir dans des verres ou des tasses à punch. (Environ 30 verres)

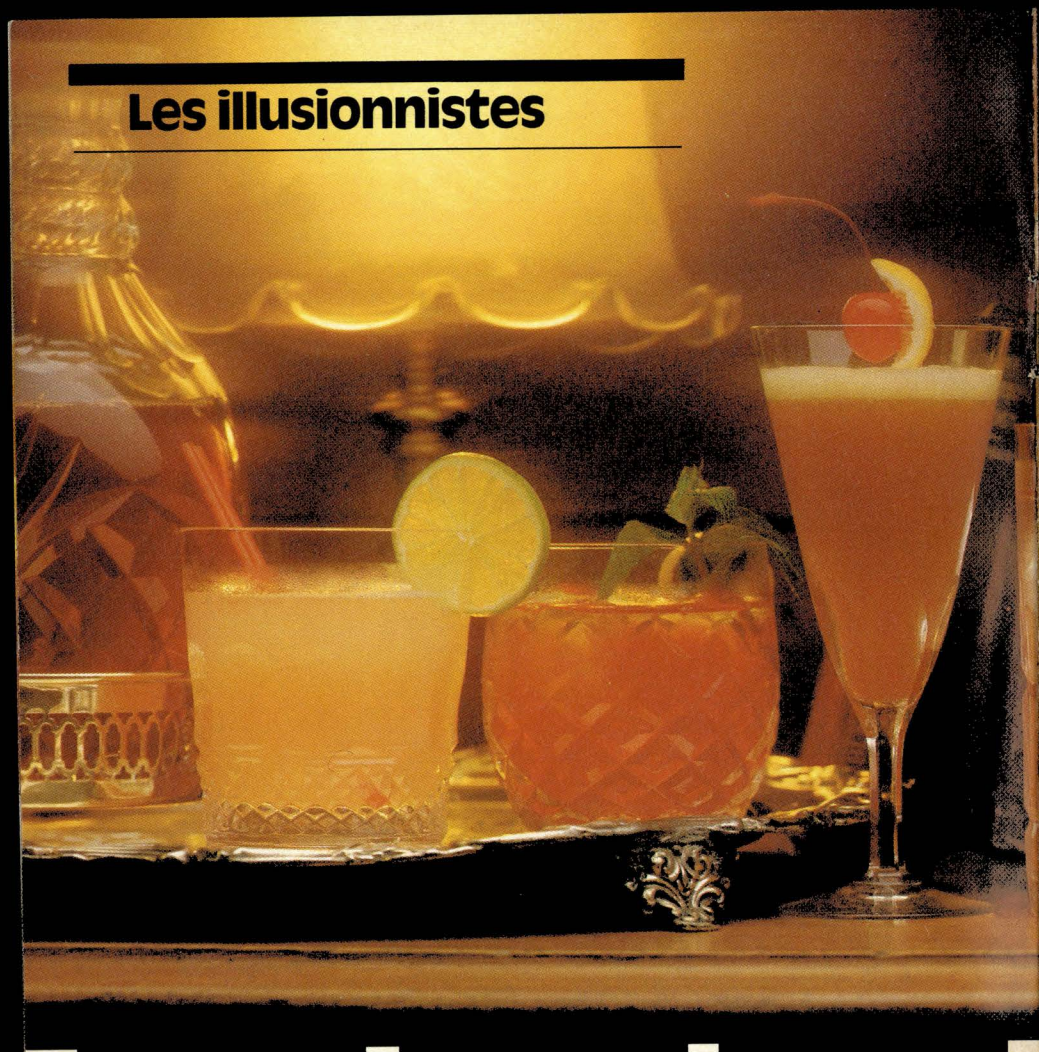
Si vous ne possédez pas d'ustensiles de mesures métriques, consultez le tableau de la dernière page pour des équivalents approximatifs.

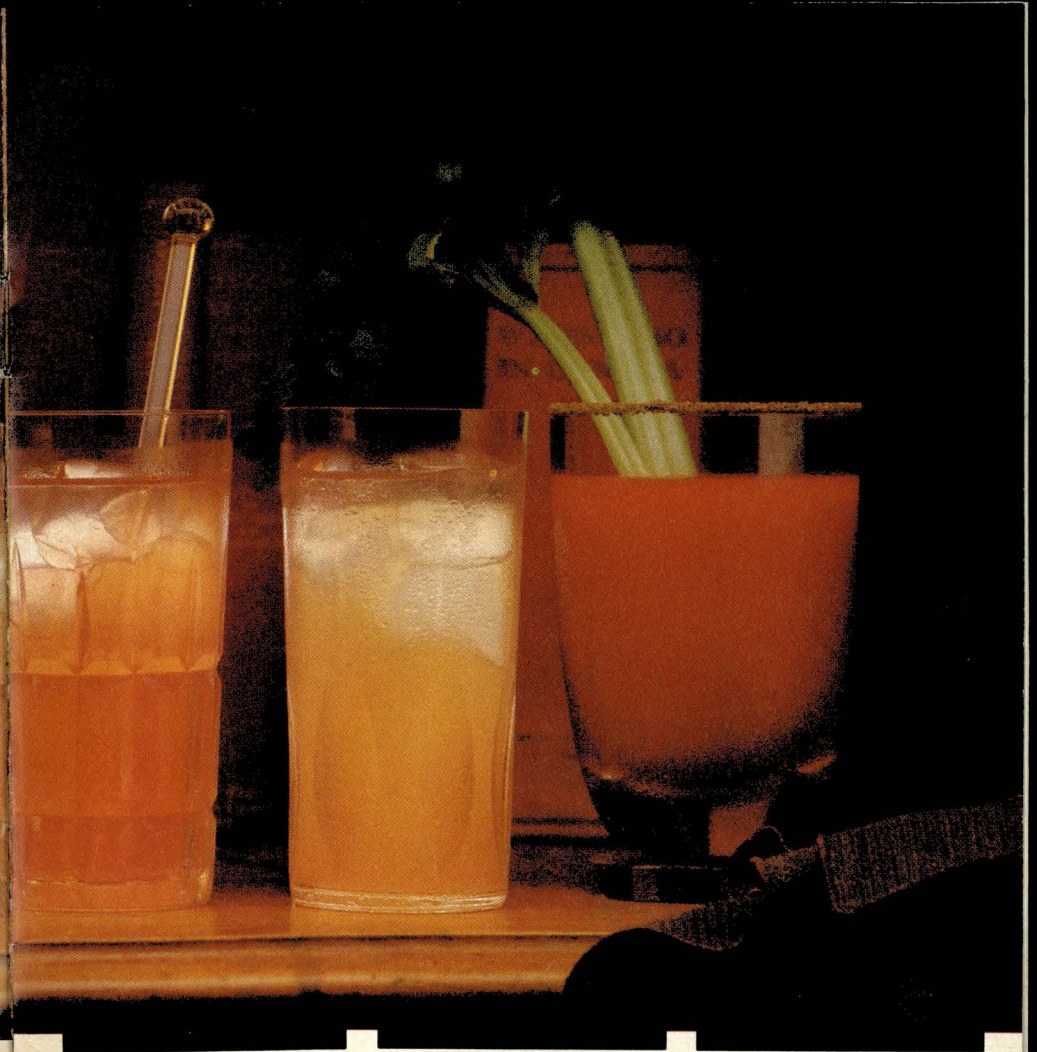
☆ Punch chaud épicé

2 L d'eau froide
50 mL de gingembre frais, pelé et haché
8 sachets de thé
4 bâtons de cannelle, en morceaux
6 clous de girofle
2 L d'eau bouillante
125 mL de sucre
250 mL de jus de citron
250 mL de jus d'orange
1 L de jus d'ananas
1 L de "cocktail" de canneberge, du commerce
2 L de jus de pomme
Tranches d'orange épaisses
Clous de girofle

CHAUFFER 2 L d'eau froide, dans une grande casserole. Ajouter le gingembre, chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter 15 minutes. Laisser refroidir. Passer au tamis, remettre l'eau de cuisson dans la casserole et jeter le gingembre.
METTRE, dans un bol, les sachets de thé, la cannelle et 6 clous de girofle. Ajouter 2 L d'eau bouillante, brasser, couvrir le tout et laisser reposer 10 minutes. Passer dans l'eau de cuisson du gingembre. Ajouter tous les autres ingrédients, excepté les tranches d'orange et les clous de girofle. Bien chauffer le tout et verser ensuite dans un bol à punch.
PIQUER un clou de girofle dans la pelure de chaque tranche d'orange. Faire flotter les tranches sur le punch et servir à la louche. (Environ 60 verres)

Les illusionnistes





☆ Cocktail clair de lune

AGITER, dans un shaker, 175 mL de jus de pamplemousse, frais ou de conserve, 2 mL de grenadine et de la glace concassée. Verser dans un verre à old-fashioned, garnir le bord de ce dernier d'une tranche de limette et servir avec des pailles courtes.

☆ Thé frappé

VERSER du thé fort sur des glaçons, dans un grand verre à old-fashioned. Ajouter un tortillon de citron et quelques feuilles de menthe fraîche.

☆ Cocktail doux-amer

AGITER, dans un shaker, 50 mL de thé fort, 25 mL de jus d'orange frais, un trait d'amer (bitters) Angostura et de la glace concassée. Passer, dans un petit verre à cocktail. Garnir d'une cerise à cocktail et d'un tortillon de citron.

*"Si vous préférez le vin ou la bière, les supermarchés canadiens offrent maintenant à leur clientèle plusieurs marques de vin et de bière non-alcoolisés."

☆ Limonade au cassis

MÊLER, dans un grand verre, le jus de 1 citron et 25 mL de sirop de cassis. Ajouter 4 glaçons et remplir le verre d'eau de soda bien froide.

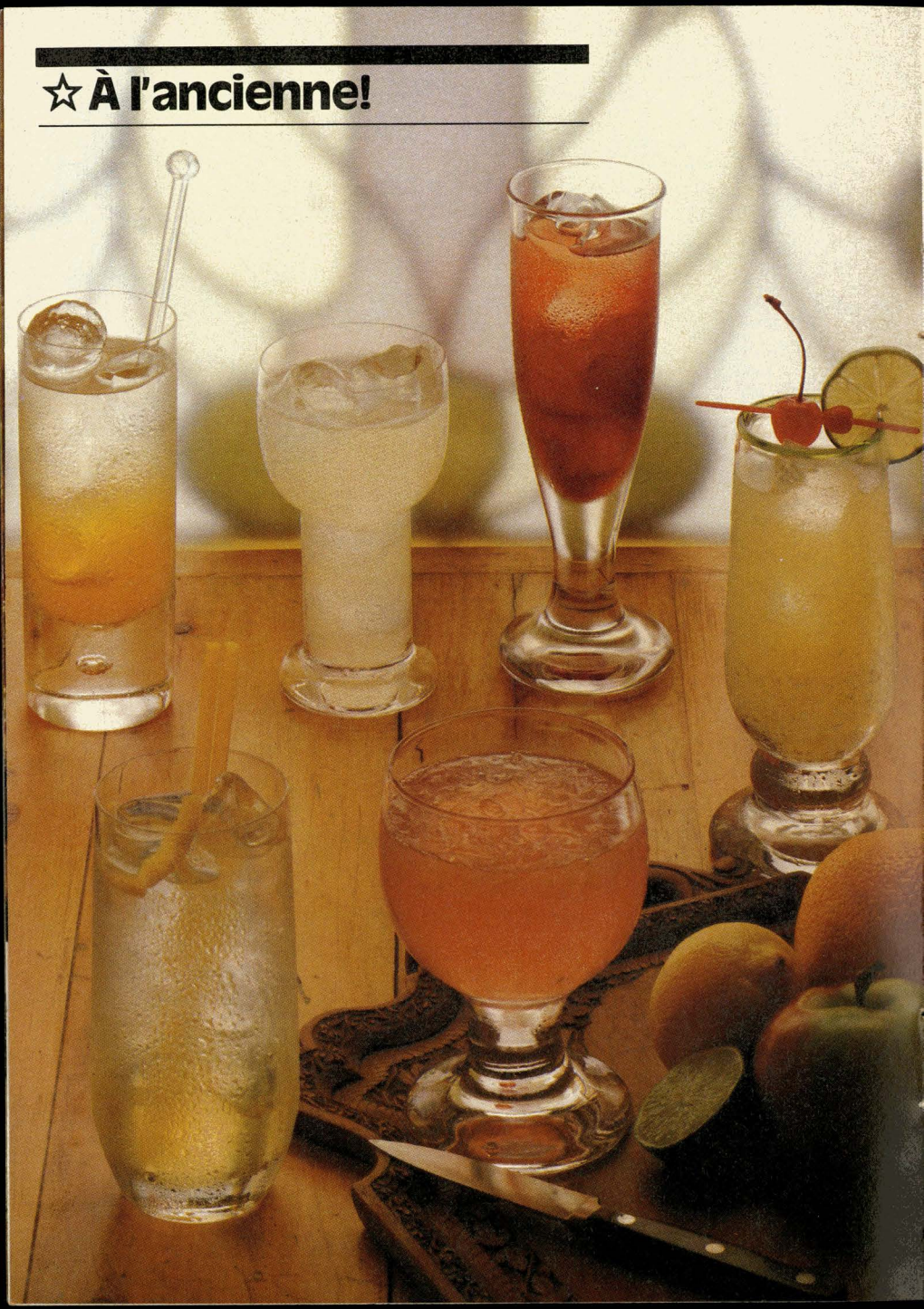
☆ Limonade à la framboise

PROCÉDER comme dans la recette précédente mais en utilisant du sirop de framboise plutôt que du sirop de cassis.
NOTE: sirop de cassis et de framboise nous viennent habituellement de France. On les trouve dans la plupart des boutiques de spécialités alimentaires.

☆ Remontant au jus de tomate

MÊLER parfaitement 250 mL de jus de tomate, 30 mL de jus de citron, 3 mL de sauce Worcestershire, 2 mL de sucre, un trait de sauce Tabasco, une tombée de sel et une autre de sel de céleri, un peu de poivre frais moulu. Verser sur des glaçons, dans un grand verre. Garnir d'une branche de céleri, qui servira d'agitateur.

☆ À l'ancienne!



☆ Vinaigre à la framboise

- 4 paquets, de 255 g chacun, de framboises congelées
- 500 mL de vinaigre de cidre
- Sucre

FAIRE DÉGELER les framboises et les mettre dans une casserole. Ajouter le vinaigre et chauffer jusqu'au point d'ébullition. Verser dans un bol et laisser reposer 3 jours, à la température de la pièce.
PASSER, en utilisant un sac à gelée ou un tamis habillé de plusieurs couches de coton à fromage. Ajouter 250 mL de sucre à 1 L de vinaigre à la framboise (on obtiendra environ 1 L de ce dernier). Chauffer jusqu'à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous, et laisser bouillir 5 minutes. Verser dans des bouteilles ou des bocaux, ébouillantés. Réfrigérer.
POUR SERVIR, mettre 50 mL de vinaigre à la framboise dans un grand verre, avec des glaçons et de l'eau. (Environ 1 L)
NOTE: on peut utiliser des framboises fraîches, mais il faut alors plus de sucre, jusqu'à 500 mL par L de jus.

☆ Bière de gingembre

- 1 citron
- 50 g de gingembre frais
- 125 mL de miel liquide
- 15 mL de crème de tartre
- 3 L d'eau bouillante
- 2 mL de sucre
- 30 mL d'eau chaude
- 5 mL de levure sèche

PRESSER le citron, en mettre le jus dans un bocal couvert et le ranger au réfrigérateur. Couper l'écorce du citron en morceaux et mettre ces derniers à plat sur la table, la partie colorée en dessous. Avec un couteau bien aiguisé, les débarrasser de toute leur partie blanche. Mettre les morceaux d'écorce ainsi parés dans un bol.
PELER le gingembre, le couper en morceaux et mettre ces derniers entre deux feuilles de papier ciré. Frapper violemment, avec un objet lourd, pour briser le gingembre. Ajouter aux morceaux d'écorce de citron, ainsi que le miel, la crème de tartre et l'eau bouillante. Bien brasser et laisser refroidir.
DISSOUDRE le sucre dans 30 mL d'eau chaude. Saupoudrer de la levure et laisser reposer 10 minutes. Bien brasser et ajouter au mélange au gingembre. Brasser, couvrir et laisser reposer 2 jours, en brassant de temps à autre.
PASSER le mélange et y ajouter le jus de citron. Verser dans des bouteilles et ranger au réfrigérateur. Servir sur des glaçons. (Environ 3 L)

☆ Sirop de limonade

- 1.5 L d'eau froide
- 2 kg de sucre
- Le zeste râpé de 6 citrons
- 50 g d'acide citrique (60 mL)
- 25 g d'acide tartrique (30 mL)
- Le jus de 6 citrons

METTRE l'eau, le sucre et le zeste dans une casserole. Chauffer jusqu'à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser bouillir 5 minutes et retirer du feu. Ajouter, en brassant, les acides et le jus. Laisser refroidir. Passer, en utilisant un tamis habillé de plusieurs couches de coton à fromage. Verser dans des bouteilles ou bocaux ébouillantés et ranger dans un endroit frais.
POUR SERVIR, mettre 50 mL de sirop dans un grand verre, avec des glaçons et de l'eau. (Environ 3.5 L)

☆ Eau de pomme

- 2 kg de pommes rouges surettes (environ 12 fruits moyens)
- 1 kg de sucre
- 2 L d'eau froide
- Jus de citron

COUPER les pommes en quartiers sans les évider. Les débarrasser de la queue et de la petite protubérance brune à l'autre extrémité du coeur. Les couper en gros morceaux et les mettre dans une casserole. Ajouter le sucre et l'eau et chauffer, jusqu'à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient bien défaites.
Passer, en utilisant un tamis habillé de plusieurs couches de coton à fromage ou dans un sac à gelée (ne pas presser la pulpe des fruits sous peine d'obtenir une eau brouillée. Ajouter de 3 à 5 mL de jus de citron à 250 mL d'eau de pomme. (Comme il y aura environ 2.5 L d'eau de pomme, il faudra de 30 à 50 mL de jus de citron, la quantité dépendant du degré d'acidité des pommes). Verser dans des bouteilles ébouillantées. Servir sur de la glace concassée. (Environ 2.5 L)

☆ Sirop d'orangeade

- 1.5 L d'eau froide
- 1.5 kg de sucre
- Le zeste râpé de 3 oranges moyennes
- 50 g d'acide tartrique (60 mL)
- Le jus de 6 oranges

METTRE l'eau, le sucre et le zeste dans une casserole. Chauffer jusqu'à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser bouillir 5 minutes et retirer du feu. Ajouter, en brassant, l'acide et le jus. Laisser refroidir. Passer, en utilisant un tamis habillé de plusieurs couches de coton à fromage. Verser dans des bouteilles ou bocaux ébouillantés et ranger dans un endroit frais.
POUR SERVIR, mettre 50 mL de sirop dans un grand verre, avec des glaçons et de l'eau. (Environ 3.5 L)

☆ Boisson à la limette

- 6 limettes
- 125 mL de sucre
- 175 mL d'eau
- Glaçons
- Eau de soda
- Cerises à cocktail
- Tranches de limette

RÂPER le zeste de 3 limettes. Presser les 6 limettes dont on obtiendra environ 175 mL de jus. Mêler le sucre et l'eau, dans une casserole. Chauffer, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter le zeste, chauffer jusqu'à ébullition et laisser bouillir 5 minutes. Laisser refroidir. Ajouter le jus, en brassant, et verser dans une bouteille ébouillantée. Ranger dans un endroit frais.
POUR SERVIR, verser environ 75 mL du mélange sur des glaçons, dans un grand verre. Remplir le verre d'eau de soda et garnir d'une cerise et d'une tranche de limette. (4 verres)

☆ La voie lactée

☆ Lait à l'ananas

- 1 boîte de 398 mL d'ananas déchiqueté non sucré
- 125 mL de lait écrémé en poudre
- 125 mL d'eau glacée
- 6 glaçons

METTRE tous les ingrédients dans le bocal d'un mélangeur électrique. Faire tourner jusqu'à ce que le mélange soit lisse et la glace réduite en parcelles. Servir dans des verres de taille moyenne. (4 verres)

☆ Lait à la banane

- 1 L de lait écrémé
- 75 mL de beurre d'arachide crémeux
- 2 bananes très mûres

METTRE 250 mL de lait, le beurre d'arachide et les bananes, en morceaux, dans le bocal d'un mélangeur électrique. Faire tourner jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le reste du lait et mêler. Verser dans 4 grands verres et servir avec des pailles. (4 verres)

☆ Lait fouetté au café

- 15 mL de poudre de café instantané
- 5 mL de sucre
- 500 mL de lait froid
- 3 mL de vanille
- 6 glaçons

METTRE tous les ingrédients dans le bocal d'un mélangeur électrique. Faire tourner le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène et la glace réduite en parcelles. Verser dans 2 grands verres. (2 verres)

☆ Lait fouetté à l'orange

- 500 mL de sorbet à l'orange
- 500 mL de lait froid
- Eau de soda

METTRE le sorbet et le lait dans le bocal d'un mélangeur électrique et faire tourner ces ingrédients pour les bien mêler. Répartir le mélange dans 6 grands verres et remplir ces derniers, autant que possible, d'eau de soda (il y aura un peu de mousse sur le dessus). Brasser, pour bien mêler le tout et faire disparaître la mousse. Ajouter de l'eau de soda pour remplir les verres jusqu'au bord. (6 verres)

☆ Cacao glacé au miel

- 30 mL de cacao
- 1 pincée de sel
- 50 mL de miel liquide
- 500 mL de lait
- Glace concassée
- Crème fouettée (facultatif)

MÊLER le cacao, le sel et le miel, dans un petit bol. Ajouter un peu de lait, froid, et brasser jusqu'à ce que ce soit lisse. Faire chauffer le reste du lait et y ajouter le mélange au cacao. Faire mijoter 5 minutes.
REMPLIR 3 grands verres de glace concassée. Verser dessus le cacao bien chaud et mettre une longue cuillère dans chaque verre. Couronner de crème fouettée et servir immédiatement. (3 verres)

☆ Lait fouetté à la poire

- 1 boîte de 284 mL de poires
- 1 L de lait
- Ginger ale froid

METTRE les poires (avec leur jus de conserve) et 500 mL de lait dans le bocal d'un mélangeur électrique. Faire tourner pour obtenir un mélange lisse. Ajouter le reste du lait et répartir le mélange dans 6 grands verre, c'est-à-dire en mettre environ 250 mL dans chacun. Mettre 2 glaçons dans chaque verre et le remplir de ginger ale. (6 verres)

☆ Que la fête commence!

☆ Limonade chaude au beurre

- 125 mL de jus de citron
- 5 mL de zeste de citron râpé
- 50 mL de miel liquide
- 750 mL d'eau bouillante
- 15 mL de beurre
- Muscade moulue
- Miel

MÊLER le jus et le zeste de citron à 50 mL de miel. Répartir le mélange dans 4 chopes de taille moyenne. Remplir ces dernières d'eau bouillante et les couronner d'une noisette de beurre. Saupoudrer de muscade et servir immédiatement. Offrir du miel à ceux qui préfèrent une boisson plus sucrée. (4 chopes)

☆ Jus de pomme chaud au beurre

- 2 bâtons de cannelle
- 8 clous de girofle
- Sucre
- 4 minces bandes, de 1 pouce de largeur, de zeste de citron
- Beurre
- 1 L de jus de pomme bouillant
- Muscade moulue

PRENDRE 4 grandes chopes et mettre dans chacune la moitié d'un bâton de cannelle, 2 clous de girofle, 3 mL de sucre, 1 bande de zeste de citron et 3 mL de beurre. Ajouter un peu de jus de pomme bouillant dans chacune et bien mêler. Laisser macérer 1 minute. Remplir les chopes de ce qui reste du jus de pomme et saupoudrer de muscade. Servir immédiatement. (4 chopes)

☆ Lait de poule à la canneberge

- 3 jaunes d'oeufs
- 125 mL de lait froid
- 500 mL de "cocktail" de canneberge, du commerce, bien froid
- 3 mL de vanille
- 6 glaçons
- 3 blancs d'oeufs
- 50 mL de sucre
- Muscade moulue

METTRE les jaunes d'oeufs, le lait, le "cocktail" de canneberge, la vanille et les glaçons dans le bocal d'un mélangeur électrique. Faire tourner pour obtenir un mélange homogène.
BATTRE les blancs d'oeufs en mousse. Ajouter le sucre, petit à petit et en battant constamment; la meringue obtenue doit être ferme et brillante. Verser le mélange à la canneberge dans un joli bol et y incorporer la meringue. Saupoudrer de muscade et servir immédiatement, dans des verres ou des tasses à punch. (6 verres)

☆ Café glacé au chocolat

- 3 mL de poudre de café instantané
- 5 mL de poudre de boisson au chocolat instantanée
- 125 mL d'eau
- Bitter lemon (Boisson gazeuse)
- 2 tranches d'orange
- 2 cerises à cocktail

BIEN DISSOUDRE les poudres de café et de chocolat dans l'eau. Répartir le mélange dans 2 grands verres. Ajouter des glaçons et remplir les verres de bitter lemon. Garnir chaque verre d'une tranche d'orange et d'une cerise. (2 verres)

☆ Boisson dorée

- 1 oeuf
- 50 mL de jus d'ananas non sucré
- 5 mL de jus de citron
- 5 mL de sucre
- 1 tortillon de citron

METTRE de la glace concassée dans un shaker. Ajouter l'oeuf, les jus d'ananas et de citron et le sucre; agiter vigoureusement. Passer, dans un verre à cocktail, et garnir d'un tortillon de citron (1 verre)

☆ Punch Joyeux Noël!

- 2 bouteilles, d'environ 750 mL, de jus de raisin blanc
- 1.5 L de "cocktail" de canneberge, du commerce
- 2 boîtes, de 170 mL, de limonade rose congelée
- 1 bouteille de 750 mL d'eau de soda
- Glace

MÊLER le jus de raisin, le "cocktail" de canneberge et la limonade décongelée, cette dernière telle qu'elle sort de la boîte, c'est-à-dire sans la reconstituer. Réfrigérer le mélange jusqu'au moment de l'utiliser. Mettre alors de la glace dans un bol à punch et verser dessus le mélange ainsi que l'eau de soda. Servir dans des verres ou des tasses à punch.
(Environ 35 verres)

NOTE: on trouve le jus de raisin blanc dans la plupart des boutiques de spécialités alimentaires offrant des importations européennes.

☆ "Petits boires" de santé

☆ Yogourt fouetté aux fraises

- 1 paquet de 255 g de fraises congelées
- 4 pots, de 175 g chacun, de yogourt nature
- 500 mL d'eau glacée

DÉGELER les fraises et mettre tous les ingrédients dans le bocal d'un mélangeur électrique; en faire un mélange lisse. Mettre des glaçons dans 6 grands verres et verser dessus le mélange. (6 verres)

☆ Nectar à l'abricot

- 125 mL d'abricots secs, mesurés sans être trop tassés
- 125 mL d'eau
- 30 mL de miel liquide
- 500 mL de jus d'orange frais
- 45 mL de jus de citron
- 250 mL de glace concassée

METTRE les abricots et l'eau dans une petite casserole. Chauffer jusqu'à ébullition, baisser le feu, couvrir et faire mijoter 10 minutes. Ajouter le miel et continuer la cuisson 5 minutes. Mettre le mélange et tous les autres ingrédients dans le bocal d'un mélangeur électrique et faire tourner le tout pour en faire un mélange lisse. Verser dans des verres et servir. (3 ou 4 verres)

☆ Remontant au pruneau

- 125 mL de jus de pruneau
- 125 mL de jus de pomme
- 125 mL de yogourt nature
- 15 mL de germe de blé rôti
- 5 mL de levure de bière

METTRE tous les ingrédients dans le bocal d'un mélangeur électrique et en faire un mélange lisse. Remplir 1 grand verre de glaçons et verser dessus le mélange. (1 verre)

☆ Yogourt fouetté au concombre

- 1 concombre moyen (de 10 à 12 cm de longueur)
- 250 mL de yogourt nature
- 2 mL de sel
- Eau de soda
- Menthe fraîche, finement hachée (facultatif)

PELER le concombre, l'épépiner et le couper en morceaux. Mettre ceux-ci dans le bocal d'un mélangeur électrique, avec le yogourt et le sel, et en faire un mélange lisse. Répartir le mélange dans 2 verres et remplir ces derniers d'eau de soda. Parsemer de menthe. (2 verres)

☆ Boisson aux fruits

- 500 mL de jus d'orange frais
- 1 pot de 175 g de yogourt nature
- 1 banane très mûre, en morceaux
- 15 mL de levure de bière
- 10 mL de germe de blé rôti
- 6 glaçons

METTRE tous les ingrédients dans le bocal d'un mélangeur électrique et les faire tourner jusqu'à ce que le mélange soit lisse et la glace en parcelles. Servir. (4 verres moyens)

☆ Boisson pomme fraîche

- 1 grosse pomme de table, rouge
- 125 mL d'eau glacée
- 50 mL de lait écrémé en poudre
- 15 mL de jus de citron
- 5 mL de miel liquide
- 10 mL de germe de blé rôti
- 125 mL de glace concassée

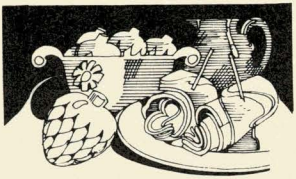
COUPER la pomme en quartiers, sans toutefois la peler, et en prélever le coeur. En mettre les morceaux dans le bocal d'un mélangeur électrique, avec tous les autres ingrédients, et réduire le tout en un mélange lisse émaillé des petites parcelles de la pelure de la pomme. Servir. (2 verres)

☆ Grignotez bon, grignotez sain!

☆ Brochettes savoureuses

250 g de saucisses
1 pomme moyenne
75 mL de miel liquide

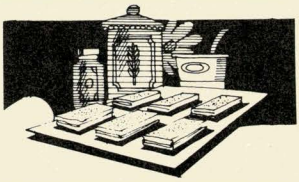
FAIRE FRIRE les saucisses pour les cuire parfaitement. Couper chacune en 4 morceaux. Détailler la pomme, non pelée, en cubes de 1.5 cm de côté. Enfiler le tout sur des cure-dents, 1 morceau de l'un entre 2 morceaux de l'autre sur chacun. Rouler les petites brochettes dans le miel et les secouer un peu pour en faire tomber l'excès. Les disposer sur une plaque à griller, graissée. Faire griller au four, à 12 cm sous le feu, 3 minutes ou jusqu'à ce que ce soit très chaud et que le miel bouillonne. Tourner les brochettes 1 fois pendant leur cuisson. (20 brochettes)



☆ Bouchées chaudes

1 boîte de 398 mL de fonds d'artichauts
125 mL de vinaigrette à l'italienne
1 paquet de jambon cuit (6 tranches, 170 g)

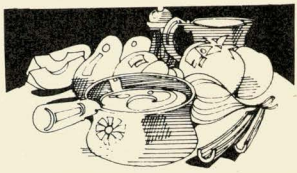
COUPER les fonds d'artichauts en quatre, s'ils sont gros, en deux, s'ils sont très petits. Les mettre dans un bol et verser dessus la vinaigrette. Laisser mariner plusieurs heures.
CHAUFFER le four à 160°C.
COUPER chaque tranche de jambon, en travers, en 4 bandes. Enrouler 1 bande autour de chaque morceau d'artichaut et l'y fixer avec un cure-dents. Mettre toutes les bouchées sur une clayette (grille), dans un plat peu profond, et les cuire au four, 15 minutes ou jusqu'à ce que ce soit très chaud. Servir immédiatement (De 20 à 24 bouchées)



☆ Gaufrettes au fromage

125 mL de beurre (ou de margarine), ramolli
125 mL d'un fromage fondu à tartiner
250 mL de farine à tout usage, tamisée
1 mL de moutarde en poudre
1 tombée de piment de Cayenne (Cayenne pepper)
1 tombée de muscade Graines de pavot

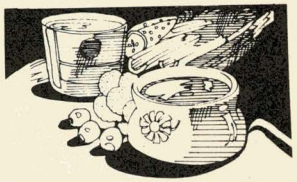
TRAVAILLER le beurre, ou la margarine, et le fromage en un mélange léger. Ajouter la farine, la moutarde, le piment de Cayenne et la muscade, en mêlant bien. Réfrigérer le mélange jusqu'à ce qu'il soit suffisamment ferme pour être manipulé; le façonner alors en un rouleau d'environ 3 cm de diamètre. Envelopper de papier ciré et bien réfrigérer ou congeler.
CHAUFFER le four à 200°C. Avoir sous la main des plaques à biscuits non graissées. Détailler le rouleau de pâte en tranches aussi minces que possible (environ 2 mm) et disposer ces dernières sur les plaques. Les parsemer de graines de pavot et les cuire au four, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement sur les bords. Les faire refroidir sur des clayettes. (Environ 6 douzaines)



☆ Guacamole

1 avocat, plutôt mûr
2 tomates moyennes, pelées, épépinées et hachées fin
30 mL de persil haché fin
30 mL d'oignon vert haché fin
1 mL de piment vert fort, haché fin
10 mL de jus de citron
1 pincée de sel
Yogourt nature
Bâtonnets de céleri

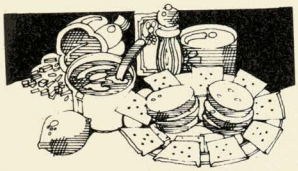
ÉCRASER l'avocat à la fourchette, en une purée lisse. Ajouter les tomates, le persil, l'oignon, le piment, le jus de citron et le sel. Bien mêler tous ces ingrédients et les mettre dans un petit bol ou pot de terre. Couvrir entièrement de yogourt, en utilisant environ 50 mL de ce dernier. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Brasser, pour incorporer le yogourt au reste de la préparation. Servir, comme trempette, avec des bâtonnets de céleri. (Environ 500 mL)



☆ Trempette crémeuse

1 pot de 250 g de fromage cottage en crème
30 mL d'huile végétale
30 mL de yogourt nature
15 mL de vinaigre blanc
15 mL de jus de citron
2 mL de sel
1 pincée de feuilles d'estragon séchées
30 mL de ciboulette hachée fin
Légumes crus: bâtonnets de céleri, de carotte, de navet, de concombre, bouquets de chou-fleur, radis etc.

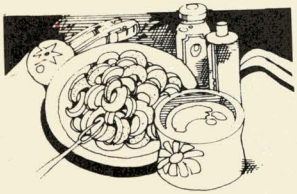
METTRE, dans le bocal d'un mélangeur électrique, le fromage, l'huile, le yogourt, le vinaigre, le jus de citron, le sel et l'estragon. Réduire en un mélange lisse et ajouter la ciboulette. Disposer dans un petit plat et servir, avec les légumes. (375 mL)



☆ Pâte à tartiner aux graines de sésame

- 1 pot de 250 g de fromage cottage en crème
- 30 mL de yogourt nature
- 15 mL de jus de citron
- 125 mL de graines de sésame rôties
- 50 mL de piment vert haché fin
- 15 mL de pimento, de conserve, haché fin
- 2 mL de raifort, dit préparé
- 1 mL de sel
- Poivre frais moulu
- Craquelins non salés ou petites rondelles de pain de seigle

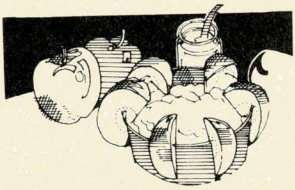
TRAVAILLER ensemble à la fourchette, en un mélange presque lisse, le fromage, le yogourt et le jus de citron. Ajouter tous les autres ingrédients, excepté les craquelins ou le pain. Disposer ces derniers à côté de la pâte à tartiner et servir. (Environ 375 mL)



☆ Trempette aux crevettes

- 1 boîte de 113 g de crevettes
- 1 pot de 250 g de fromage cottage en crème
- 75 mL de yogourt nature
- 1 cornichon à l'aneth, moyen, haché fin
- 1 morceau de pimento de conserve, d'environ 5 cm carrés, haché fin
- 2 mL de sel
- 5 mL de paprika
- 5 mL de jus de citron
- 3 gouttes de sauce Tabasco
- Légumes crus

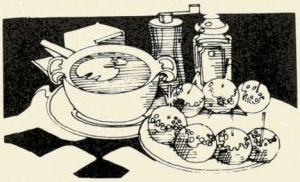
ÉGOUTTER les crevettes et les rincer à l'eau froide courante. Les bien égoutter encore et les mettre, avec tous les autres ingrédients excepté les légumes, dans le bocal d'un mélangeur électrique. En faire un mélange lisse et le bien réfrigérer. Servir avec des bâtonnets de légumes crus. (Environ 500 mL)



☆ Trempette au cheddar

- 250 g de cheddar fort
- 75 mL de crème simple (15 p.c.)
- 5 mL de moutarde en pâte
- Pommes

RÂPER le fromage, froid, en utilisant une râpe fine. Le laisser alors prendre la température de la pièce et y ajouter la crème et la moutarde. Battre, pour obtenir un mélange presque lisse. Mettre dans un petit bol.
COUPER des pommes, sans les peler, en tranches épaisses. Les disposer autour du bol de trempette et servir. (Environ 300 mL)



☆ Boulettes et trempette

- 500 g de boeuf haché
- 5 mL de sel
- 1 mL de poivre
- 125 mL lait écrémé en poudre
- 125 mL d'eau
- 500 mL de tout petits cubes de pain de blé entier
- 1 oeuf
- 30 mL d'oignon haché fin
- 15 mL d'huile à cuisson
- 15 mL de beurre ou de margarine
- Trempette au chili (recette ci-après)

MÊLER la viande, le sel et le poivre, le lait et l'eau, le pain, l'oeuf et l'oignon. Façonner le mélange en boulettes de 2 cm de diamètre. Chauffer l'huile et le beurre, ou la margarine, dans une grande poêle épaisse; y brunir les boulettes de tous les côtés, en ajoutant un peu d'huile si cela est nécessaire. Servir ces boulettes bien chaudes, piquées sur des cure-dents, avec la trempette. (Environ 5 douzaines)
NOTE: on peut faire ces boulettes à l'avance; ne les brunir alors que légèrement et les réchauffer au four, à 200°C, au moment de servir.

Trempette au chili

- 5 mL d'huile à cuisson
- 1 petite gousse d'ail, émincée
- 1 boîte de 213 mL de sauce tomate
- 1 cube de concentré de bouillon de boeuf
- 10 mL d'assaisonnement au chili (chili powder)
- 1 trait de sauce Tabasco
- 500 mL de yogourt nature
- 30 mL de persil haché

CHAUFFER l'huile dans une petite casserole. Ajouter l'ail et cuire 3 minutes, en brassant. Ajouter la sauce tomate et chauffer. Ajouter le cube de bouillon, l'assaisonnement au chili et la sauce Tabasco et brasser jusqu'à ce que le cube de concentré soit dissous. Laisser refroidir. Ajouter le yogourt et le persil, en mêlant bien le tout.

Si vous ne possédez pas d'ustensiles de mesures métriques.

Équivalents approximatifs

1	L	4 tasses
500	mL	2 tasses
250	mL	1 tasse
125	mL	1/2 tasse
50	mL	1/4 de tasse
1	mL	1/4 de cuillère à thé
2	mL	1/2 cuillère à thé
5	mL	1 cuillère à thé
15	mL	1 cuillère à table
25	mL	1 cuillère à table + 2 cuillères à thé

Dialogue sur l'alcool

Publication autorisée par le Ministre de la Santé nationale et du Bien-être social en collaboration avec:

10/81

Alberta

Alberta Alcoholism and Drug Abuse Commission
7th Floor
10909 Jasper Avenue
EDMONTON T5J 3M9

Colombie-Britannique

Alcohol and Drug Commission of B.C.
Ministry of Health
Box 21
805 West Broadway Avenue
VANCOUVER V5Z 1K1

Manitoba

Alcoholism Foundation of Manitoba
1580 Dublin Avenue
WINNIPEG R3E 0L4

Nouveau-Brunswick

La Commission de l'alcoolisme et de la pharmacodépendance
C.P. 6000
103, rue de l'Église
FREDERICTON E3B 5H1

Terre-Neuve

Department of Social Services
Confederation Building
St. John's District Office
Box 4040
Harvey Road
ST. JOHN'S A1C 5Y6

Territoires du Nord-Ouest

Department of Social Development
YELLOWKNIFE X0E 1H0

Nouvelle-Écosse

Nova Scotia Commission on Drug Dependency
5668 South Street
4th Floor
HALIFAX B3J 1A6

Ontario

Addiction Research Foundation
33 Russell Street
TORONTO M5S 2S1

Île-du-Prince-Édouard

Addiction Foundation of P.E.I.
P.O. Box 37
University Avenue
CHARLOTTETOWN C1A 7K2

Québec

Direction de la promotion de la santé
Direction générale des services et de la promotion de la santé
Santé et Bien-être social, Canada
450, est, boul. St-Joseph
MONTRÉAL H2J 1J7

Saskatchewan

Alcoholism Commission of Saskatchewan
T.C. Douglas Building
3475 Albert Street
REGINA S4S 6X6

Yukon

Department of Health, Welfare and Rehabilitation
Box 2703
WHITEHORSE Y1A 2C6

On peut se procurer des copies additionnelles de cette brochure auprès de
Santé et Bien-être social Canada
C.P. 8888
OTTAWA K1G 3J2

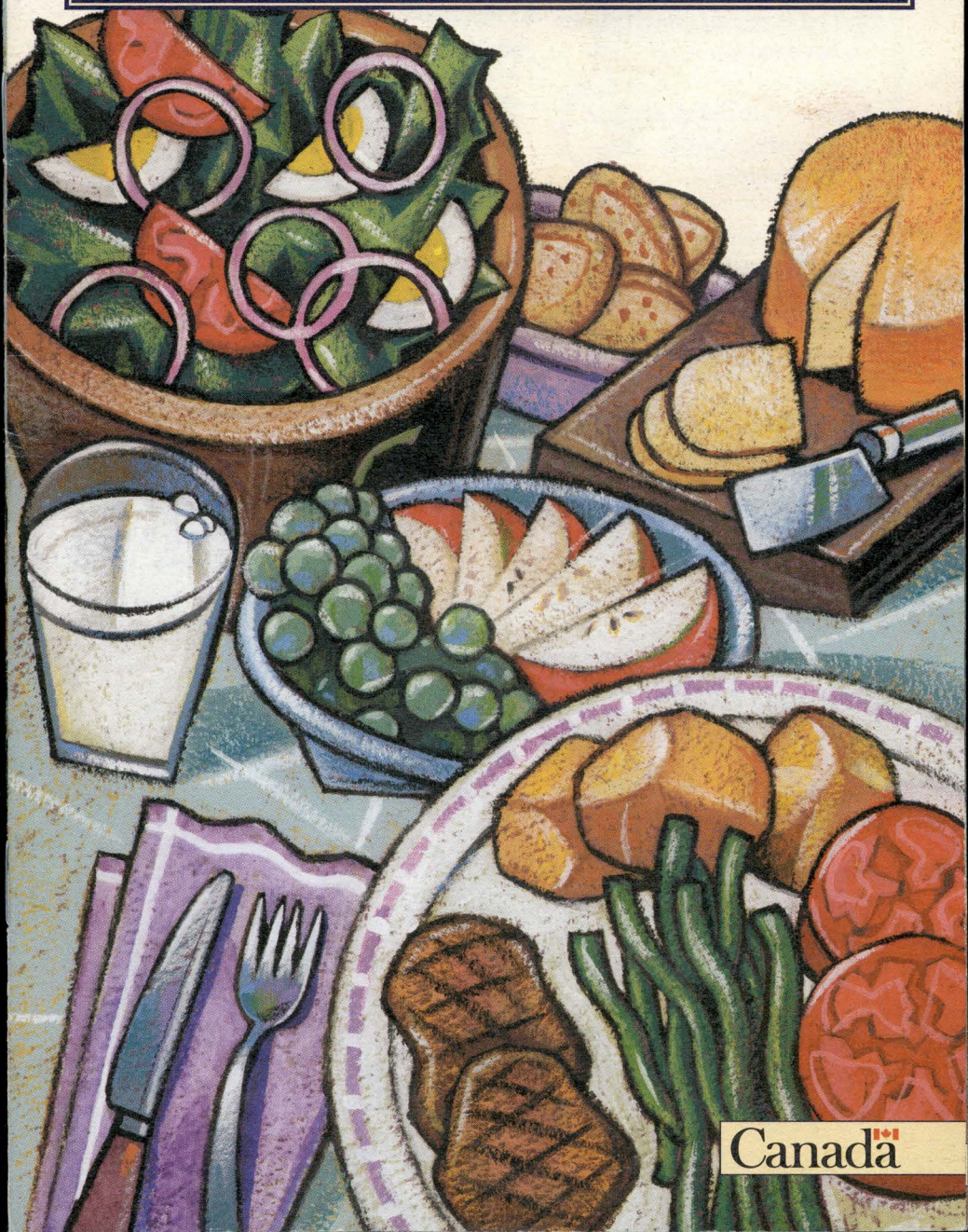
Also available in English under the title "Great Entertainers by Margo Oliver".

Canada

Conçu et réalisé par Publi-Media inc., Montréal

Gouvernement du Canada | Government of Canada

Des aliments sains... chez vous!



Canada

M2009.71.12

Des aliments sains... chez vous!

Pourquoi nos aliments sont-ils parmi les plus salubres au monde? page 3

Quel est le rôle du gouvernement du Canada? page 4

Pourquoi l'exactitude de l'étiquetage est-elle importante? page 6

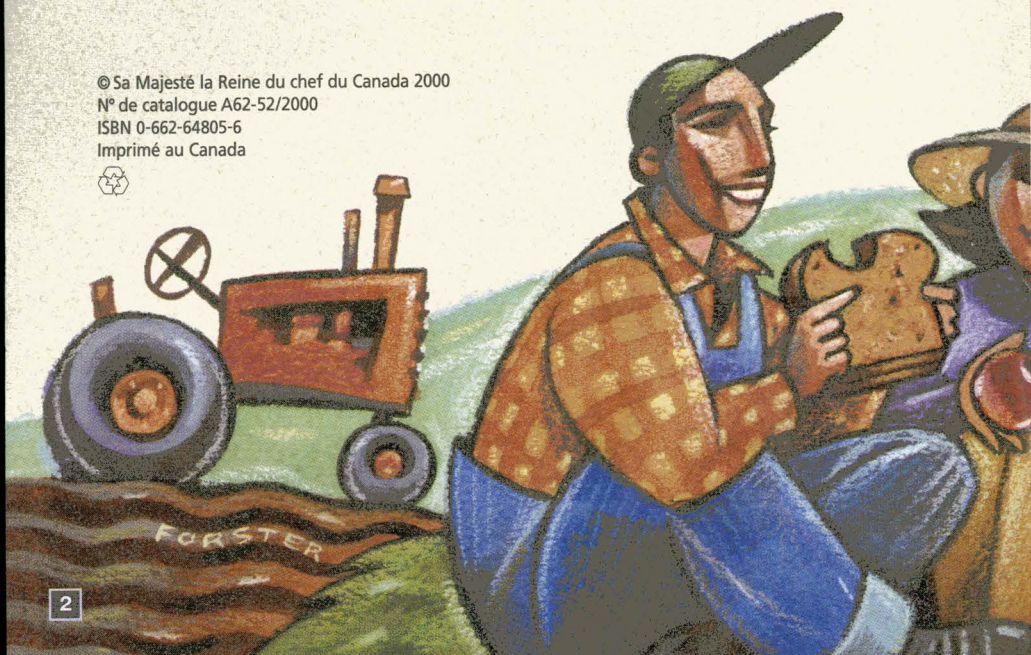
Comment approuve-t-on les aliments nouveaux? page 8

Que peuvent faire les consommateurs? page 10

Quel est l'engagement du gouvernement du Canada? page 11

Pour en savoir plus... page 12

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada 2000
N° de catalogue A62-52/2000
ISBN 0-662-64805-6
Imprimé au Canada



Pourquoi nos aliments sont-ils parmi les plus salubres au monde?

Ce n'est pas par hasard que les aliments que nous consommons au Canada sont salubres. Ce n'est pas non plus un hasard si les gouvernements de nombreux autres pays décident de s'inspirer du régime canadien de salubrité des aliments afin d'améliorer le leur. Le gouvernement du Canada collabore avec les provinces, les territoires, les municipalités, les consommateurs et l'industrie afin de protéger les réserves alimentaires de notre pays ainsi que la santé et le bien-être de tous les Canadiens et Canadiennes d'un océan à l'autre.

Nous y parvenons à l'aide de lois, de règlements et d'activités d'inspection et d'approbation des produits.

De la ferme ou du bateau jusqu'à l'usine de transformation, des champs ou de la mer jusqu'à la table, de la serre à l'épicerie, des milliers de Canadiens et de Canadiennes travaillent chaque jour afin que vous et votre famille puissiez avoir confiance dans la salubrité des aliments que vous consommez.

CONSEILS – SALUBRITÉ

LES BACTÉRIES se multiplient sur les aliments qui ne sont pas manipulés correctement, et certaines d'entre elles peuvent causer des maladies. Suivez les conseils donnés dans les pages qui suivent afin de faire en sorte que les aliments que vous achetez et préparez soient salubres. Examinez l'aliment et son emballage au magasin, et de nouveau juste avant de l'utiliser. Évitez d'acheter des boîtes de conserve ou des emballages endommagés; leur contenu pourrait avoir été exposé à des bactéries.

Quel est le rôle du gouvernement du Canada?

Qui exerce une surveillance sur l'alimentation du bétail, les semences et les engrais dont dépendent les producteurs canadiens? Qui évalue les nouveaux types de légumes, de fruits et de grains qui sont introduits sur le marché, afin de garantir qu'ils sont propres à la consommation humaine? Qui inspecte les produits de la viande, le poisson, les fruits de mer ainsi que les fruits et les légumes que nous achetons à l'épicerie? Qui veille à ce que les aliments entrant au pays soient conformes aux normes de salubrité canadiennes et à ce que les animaux et les végétaux soient exempts de maladies et de ravageurs?

Nous avons tous un rôle à jouer dans la salubrité des aliments – producteurs, transformateurs, gouvernements provinciaux, territoriaux, municipaux et fédéral, détaillants et consommateurs. Tous contribuent à la salubrité des aliments que nous consommons.

La présente brochure porte sur le rôle important que joue le gouvernement du Canada dans la salubrité des aliments.

La *Loi sur les aliments et drogues* prévoit que Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'établir les normes de salubrité et de qualité nutritive des aliments vendus au Canada. Il est également chargé d'évaluer l'efficacité des activités d'inspection des aliments de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA).

ENTREPOSAGE

MAINTENEZ LA température de votre réfrigérateur à un maximum de 4°C (40°F), et celle de votre congélateur à –18°C (0°F) au plus.

DÉCONGELEZ LES aliments au réfrigérateur ou encore sous l'eau froide courante ou au four à micro-ondes. Il est dangereux de faire décongeler des aliments à la température de la pièce, car dès qu'ils se réchauffent en surface, les bactéries commencent à y proliférer.

L'ACIA inspecte les aliments produits dans les abattoirs et les établissements de transformation agréés par le gouvernement fédéral. Par exemple, si une analyse de laboratoire ou une plainte d'un consommateur justifie une intervention, l'ACIA et, selon la situation, ses partenaires provinciaux, municipaux ou fédéraux mèneront une enquête. L'an dernier, l'ACIA a fait des milliers d'enquêtes qui ont justifié le retrait d'environ 250 produits du marché. La plupart de ces produits ont été rappelés parce qu'ils contenaient des matières étrangères (par exemple, des particules de verre), ou encore des allergènes non déclarés, des bactéries ou des toxines qui pouvaient causer des intoxications alimentaires.

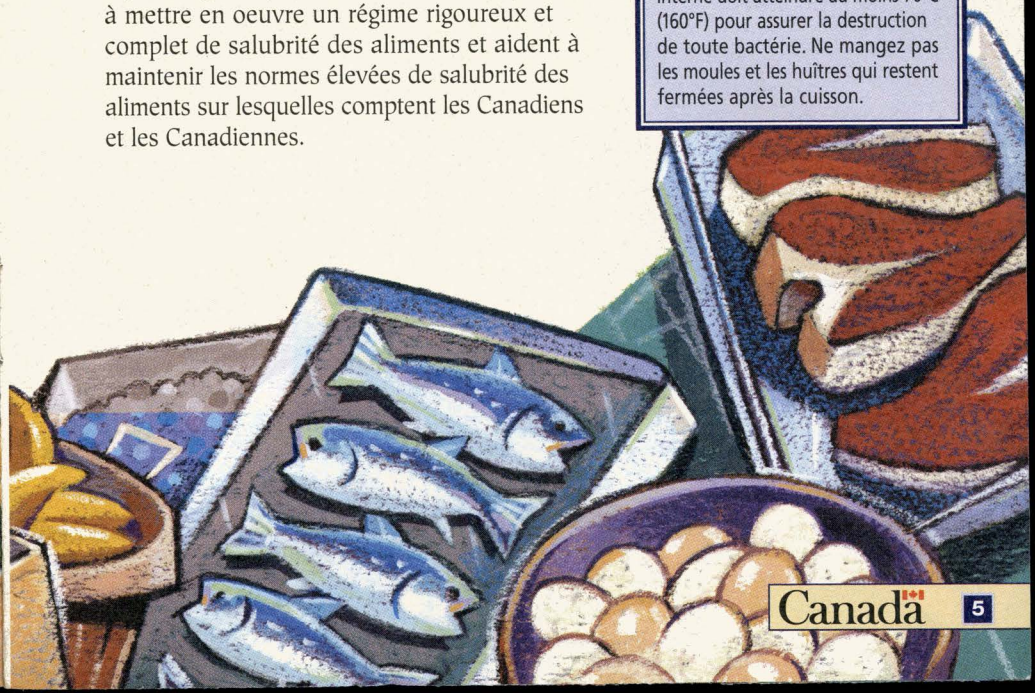
C'est aux gouvernements provinciaux et territoriaux canadiens qu'il revient d'inspecter les établissements de transformation des aliments qui distribuent leurs produits à l'échelle provinciale ou territoriale. Dans de nombreux cas, ce sont les municipalités qui sont responsables d'inspecter les restaurants. Par conséquent, ces autorités jouent également un rôle important dans le dossier de la salubrité des aliments.

Du matin au soir, des inspecteurs et des scientifiques du gouvernement du Canada contribuent à mettre en oeuvre un régime rigoureux et complet de salubrité des aliments et aident à maintenir les normes élevées de salubrité des aliments sur lesquelles comptent les Canadiens et les Canadiennes.

POISSONS ET FRUITS DE MER

ACHETEZ LES poissons et les fruits de mer chez des commerçants réputés. Les moules et les huîtres doivent être vivantes à l'achat. Pour le vérifier, assurez-vous que leurs coquilles soient fermées ou qu'elles se referment après un léger tapotement. Utilisez les poissons et les fruits de mer frais dans les trois jours suivant leur achat. Vérifiez l'état de l'emballage et surveillez les moisissures apparentes, les altérations de la couleur ou de la texture et les odeurs désagréables.

NE DÉCONGELEZ jamais les poissons et les fruits de mer à la température de la pièce. Apprêtez-les rapidement, cuisez-les bien et servez-les immédiatement. La durée de cuisson recommandée pour ces produits est de quatre minutes par centimètre d'épaisseur (10 minutes par pouce), et leur température interne doit atteindre au moins 70°C (160°F) pour assurer la destruction de toute bactérie. Ne mangez pas les moules et les huîtres qui restent fermées après la cuisson.



Pourquoi l'exactitude de l'étiquetage est-elle importante?

Le gouvernement du Canada applique un certain nombre de lois qui vous permettent de savoir ce que vous achetez lorsque vous regardez l'étiquette d'un produit.

La *Loi sur les aliments et drogues* interdit d'étiqueter, d'emballer, de traiter, de transformer ou de vendre un aliment ou encore d'en faire la publicité (à tous les échelons de la filière commerciale) d'une manière qui soit mensongère ou susceptible de tromper le consommateur quant à la nature, à la valeur, à la quantité, à la composition ou à la salubrité du produit.

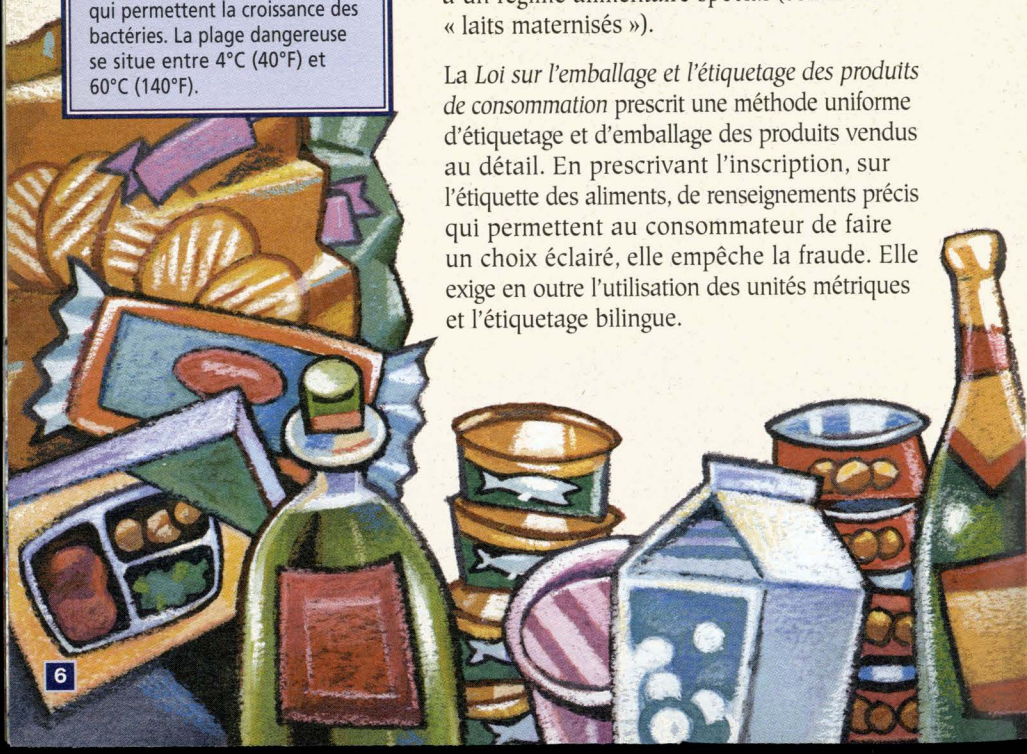
Le *Règlement sur les aliments et drogues* régit l'étiquetage de tous les aliments préemballés, y compris les aspects suivants : la liste des ingrédients, l'étiquetage nutritionnel, les allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs (exemple : « sans gras »), la déclaration obligatoire de certains éléments nutritifs (tels que les allergènes) et l'étiquetage des aliments associés à un régime alimentaire spécial (comme les « laits maternisés »).

La *Loi sur l'emballage et l'étiquetage des produits de consommation* prescrit une méthode uniforme d'étiquetage et d'emballage des produits vendus au détail. En prescrivant l'inscription, sur l'étiquette des aliments, de renseignements précis qui permettent au consommateur de faire un choix éclairé, elle empêche la fraude. Elle exige en outre l'utilisation des unités métriques et l'étiquetage bilingue.

PRÉPARATION DES ALIMENTS

N'OUBLIEZ JAMAIS de toujours vous laver les mains et de nettoyer les ustensiles et les surfaces de travail minutieusement. Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse avant la préparation des aliments, à plusieurs reprises pendant leur préparation et une fois que vous avez terminé. Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution d'eau de Javel diluée (5mL/1c. thé d'eau de Javel dans 750mL/3 tasses d'eau). Cette solution tue les bactéries présentes à la surface.

APPRÊTEZ LES aliments rapidement, cuisez-les à point et servez-les immédiatement. Ils ne doivent pas être laissés trop longtemps à des températures qui permettent la croissance des bactéries. La plage dangereuse se situe entre 4°C (40°F) et 60°C (140°F).



Lorsqu'un produit alimentaire existant subit d'importantes modifications du point de vue nutritionnel, ou lorsque des ingrédients ajoutés à des aliments sont susceptibles de causer des réactions allergiques ou d'autres troubles de santé, il est nécessaire de le préciser sur l'étiquette.

Le gouvernement du Canada estime que les renseignements portés sur les étiquettes des aliments doivent être clairs, véridiques et significatifs. C'est pourquoi, par exemple, il a appuyé l'industrie des produits biologiques dans l'élaboration d'une norme nationale canadienne relative à l'agriculture biologique. Ainsi, de concert avec l'Office des normes générales du Canada (ONGC), chef de file dans le domaine de la normalisation, un groupe de Canadiens et de Canadiennes a réussi à recueillir un consensus sur la définition de « produits biologiques » ainsi que sur leur mode d'étiquetage et de production. Grâce à la certification et à l'étiquetage des aliments biologiques, vous pourrez savoir quels produits satisfont à ces normes nationales.

Ces succès nous ont incités à travailler avec des groupes de consommateurs, de l'industrie et d'autres intervenants en vue d'élaborer une autre norme de l'ONGC. La norme en question s'applique à l'étiquetage des aliments issus de la biotechnologie. Des codes d'usage cohérents sur l'étiquetage des aliments issus de la biotechnologie donneront aux consommateurs les renseignements dont ils ont besoin pour faire des choix éclairés.

LA SALUBRITÉ ET LES RÉCEPTIONS

POUR LES repas copieux et buffets que vous servez à l'occasion de réceptions à la maison, gardez toujours en mémoire la règle des deux heures. Ne laissez pas les aliments périssables séjourner plus de deux heures dans la zone dangereuse, qui se situe entre 4°C (40°F) et 60°C (140°F). Veillez à ce que les aliments chauds le restent en utilisant des réchauds, des chauffe-plats ou des mijoteuses dont la température peut être réglée à au moins 60°C (140°F). Pour maintenir la température des plats froids, posez les plats de service sur de la glace concassée. Servez de petits bols ou plats d'aliments et remplacez-les souvent. Les plats en attente doivent être conservés au four ou au réfrigérateur jusqu'au moment de les servir. Remplacez les plats entamés par des plats frais bien remplis. Il est dangereux d'ajouter de nouveaux aliments dans un plat de service dont les aliments sont restés à la température ambiante pendant plus de deux heures.

Comment approuve-t-on les aliments nouveaux?

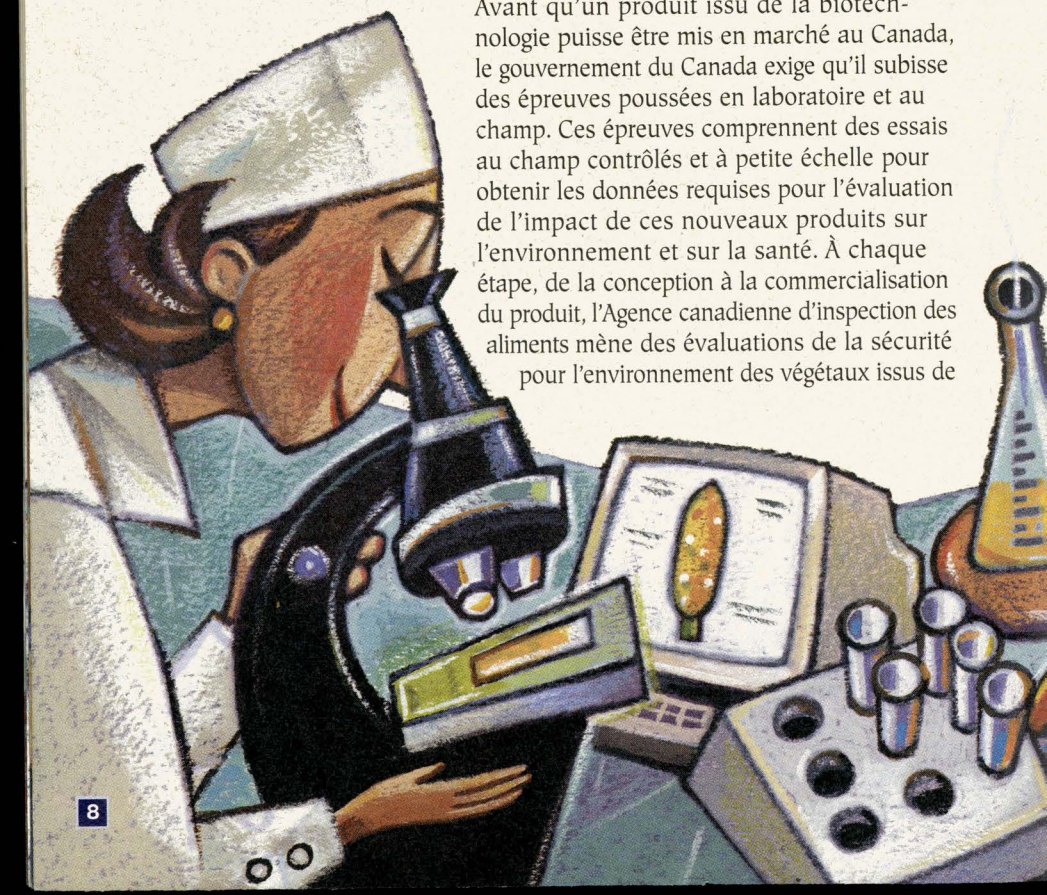
LÉGUMES ET FINES HERBES APPRÊTÉS À LA MAISON ET CONSERVÉS DANS L'HUILE

CES PRODUITS doivent toujours être conservés au réfrigérateur et jetés au bout d'une semaine. N'utilisez que des ingrédients frais pour les préparer. Lorsqu'on vous fait cadeau de produits alimentaires apprêtés à la maison et conservés dans l'huile, vérifiez la date de mise en pot et jetez-les si elle remonte à plus d'une semaine.

Au fil des ans, les scientifiques ont contribué à la mise au point de nouvelles technologies alimentaires. Ces nouvelles technologies ont favorisé le développement de produits alimentaires améliorés. Certains de ces produits sont appelés « aliments nouveaux », « aliments issus de la biotechnologie », « aliments génétiquement modifiés » ou « aliments génétiquement améliorés ».

Ces aliments subissent un processus d'examen strict et poussé avant de pouvoir être offerts sur le marché. Le processus fédéral d'évaluation et de réglementation de ces aliments se fonde sur des principes scientifiques qui ont été élaborés à la suite de consultations avec des spécialistes du monde entier.

Avant qu'un produit issu de la biotechnologie puisse être mis en marché au Canada, le gouvernement du Canada exige qu'il subisse des épreuves poussées en laboratoire et au champ. Ces épreuves comprennent des essais au champ contrôlés et à petite échelle pour obtenir les données requises pour l'évaluation de l'impact de ces nouveaux produits sur l'environnement et sur la santé. À chaque étape, de la conception à la commercialisation du produit, l'Agence canadienne d'inspection des aliments mène des évaluations de la sécurité pour l'environnement des végétaux issus de



la biotechnologie. Elle évalue notamment la possibilité que le nouveau végétal puisse devenir une mauvaise herbe ou un végétal nuisible, ou qu'un flux génétique vers des espèces sauvages apparentées puisse se produire. L'Agence évalue aussi l'impact possible sur d'autres organismes dans l'environnement et sur la diversité biologique. Il s'agit de démontrer que les aliments issus de la biotechnologie sont aussi salubres que les aliments déjà offerts sur le marché canadien qui sont utilisés sans risque depuis longtemps.

Santé Canada a adopté une méthode rigoureuse pour évaluer les aliments nouveaux issus de la biotechnologie. Ces derniers doivent subir une évaluation exhaustive des risques avant de pouvoir être vendus dans les épiceries ou sur le marché. Des équipes de scientifiques s'assurent premièrement que l'aliment nouveau correspond fondamentalement à l'aliment classique. Les scientifiques font ensuite une évaluation détaillée du nouvel élément introduit dans l'aliment issu de la biotechnologie.

Les évaluations sont effectuées par des spécialistes de la nutrition, de la biologie moléculaire, de la chimie, de la toxicologie et des sciences environnementales. En plus d'étudier le processus de développement du produit et de comparer sa composition et ses attributs nutritionnels à ceux du produit classique, les experts examinent aussi le potentiel de l'aliment à causer des réactions allergiques ou des problèmes de toxicité.

QUE SONT LES « ALIMENTS ISSUS DE LA BIOTECHNOLOGIE »?

EN TERMES simples, la biotechnologie est l'utilisation d'organismes vivants ou de leurs parties pour créer de nouveaux produits. S'il vous est arrivé de manger du pain ou du fromage ou de prendre des antibiotiques, vous avez consommé un produit issu de la biotechnologie.

DES ORGANISMES vivants interviennent dans la fabrication de bon nombre d'aliments. La levure est utilisée en panification, et certaines bactéries servent dans l'affinage du fromage. Des scientifiques mettent à profit des processus naturels de biotechnologie tels que la fermentation pour produire des médicaments. Les antibiotiques, par exemple, sont fabriqués à partir de micro-organismes tels que des bactéries et des champignons.

AUJOURD'HUI, LES scientifiques raffinent les méthodes connues, de façon à pouvoir obtenir des résultats bien précis. Grâce à la biotechnologie, ils peuvent déplacer un gène – l'information codée qui est présente dans chaque organisme et qui définit une de ses caractéristiques – d'un organisme à l'autre. Par exemple, il est maintenant possible, en ayant recours au génie génétique, de sélectionner des cultures dotées de nouveaux caractères tels que la résistance aux insectes, au gel ou aux maladies. Certaines de ces nouvelles cultures pourraient réduire l'utilisation de produits chimiques en agriculture.

Que peuvent faire les consommateurs?

Les gouvernements canadiens et leur partenaires industriels collaborent à maintenir la protection de la salubrité des réserves alimentaires. Par contre, une fois à la maison, les aliments doivent être manipulés, entreposés et cuits avec soin.

Les organisations de consommateurs, les associations industrielles ainsi que les gouvernements municipaux, provinciaux, territoriaux et fédéral ont mis sur pied, par l'entremise du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, une campagne de sensibilisation nommée *À bas les BACtéries!*MC Ils peuvent ainsi transmettre au public l'information dont il a besoin sur la manipulation sans risque des aliments. La campagne met l'accent sur les quatre principaux messages de salubrité des aliments : NETTOYEZ, SÉPAREZ, CUISEZ et RÉFRIGÉREZ.

LUTTONS ENSEMBLE CONTRE LES BACTÉRIES! Le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

VOUS POUVEZ atténuer les risques de toxi-infections alimentaires en suivant ces quatre étapes simples :

NETTOYEZ. Lavez-vous les mains et nettoyez les ustensiles et les surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse avant, pendant et après la préparation des aliments. Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution d'eau de Javel diluée. Lavez bien les fruits et les légumes frais avant la consommation ou la cuisson.

SÉPAREZ. Tenez les viandes et la volaille crues à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation. Utilisez des planches à découper différentes pour les viandes crues et les légumes. Gardez toujours les aliments couverts.

CUISEZ. Cuisez bien les aliments. La durée et la température de cuisson varient selon le type de viande ou de volaille. Apprêtez les aliments rapidement et servez-les immédiatement. Ils ne doivent pas attendre trop longtemps à la température de la pièce, car des bactéries pourraient y croître.

RÉFRIGÉREZ. Réfrigérez ou congelez les denrées périssables, les aliments préparés et les restes de table dans les deux heures. Assurez-vous que la température du réfrigérateur est réglée à 4°C (40°F), et celle du congélateur à –18°C (0°F).

Quel est l'engagement du gouvernement du Canada?

Le gouvernement du Canada est résolu à améliorer la salubrité des aliments que vous consommez. La salubrité des aliments et la protection des consommateurs sont prioritaires.

De plus, la protection de la salubrité des réserves alimentaires du Canada est le résultat d'une action concertée de la part des producteurs, des transformateurs, des distributeurs, des inspecteurs, des gouvernements et des consommateurs.

En conservant son rôle de premier plan, et en participant activement au régime de salubrité des aliments du pays, le gouvernement du Canada continuera de renforcer ce régime et de protéger la santé des Canadiens et des Canadiennes... aussi bien maintenant que dans l'avenir.

LES RESTES DE TABLE

On peut laisser refroidir les aliments très chauds à la température de la pièce pendant environ 30 minutes avant de les réfrigérer. Un brassage fréquent peut accélérer ce processus. Réfrigérez ou congelez les restes de table dans des contenants couverts et peu profonds. La faible profondeur des contenants assurera un refroidissement plus rapide des aliments. Ne placez jamais une grosse marmite de nourriture (soupe, ragoût ou sauce pour pâtes alimentaires) que vous venez de retirer du feu immédiatement dans le réfrigérateur. En effet, de grandes quantités de nourriture peuvent mettre des heures à se refroidir suffisamment et fournir, dans l'intervalle, un milieu propice à la prolifération des bactéries. Il faut manger les restes de table dans les quatre jours suivant leur préparation, et les restes congelés, dans les quatre jours suivant leur retrait du congélateur. Ne remettez pas les aliments dans le contenant d'où ils proviennent et n'ajoutez jamais des restes à des aliments frais.

Government of Canada | Gouvernement du Canada

Hungry for more information?

If you would like more information on how the Government of Canada maintains Canada's food safety system, please contact us at:

1 8ØØ O-Canada (1 800 622-6232) TTY/TDD 1 800 465-7735

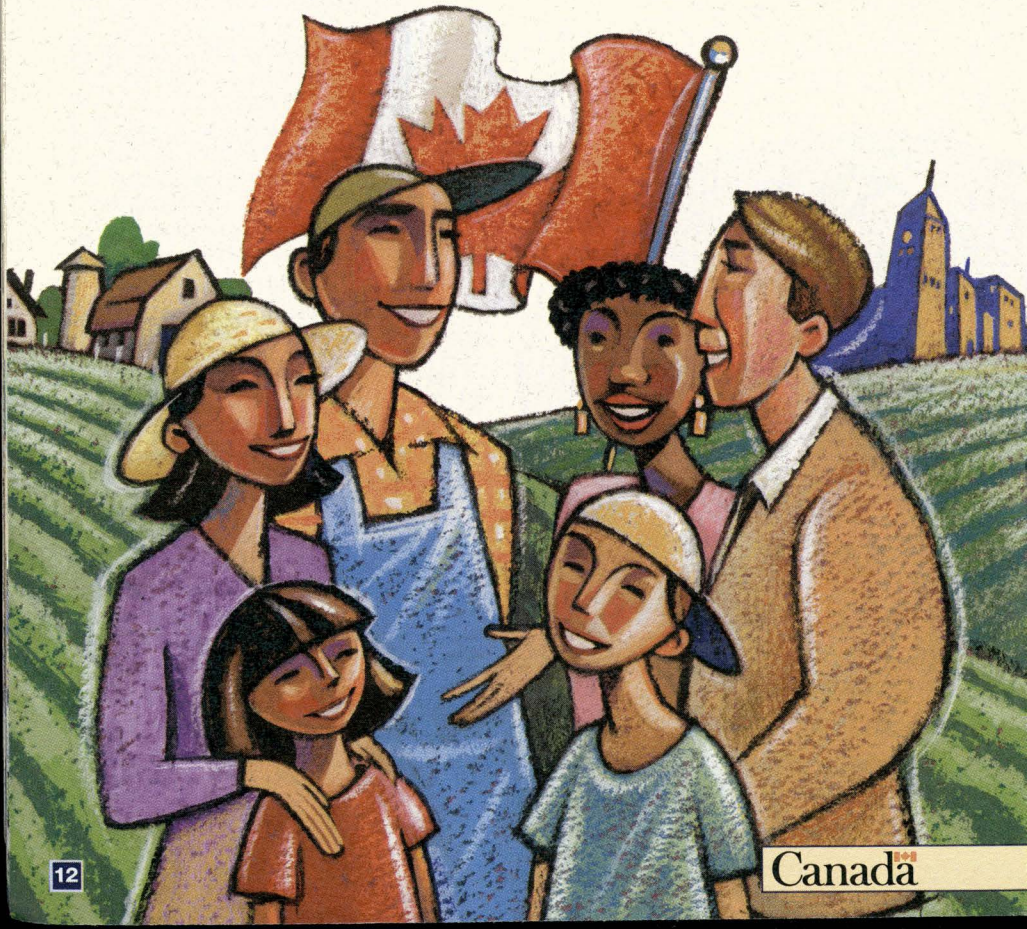
www.canada.gc.ca

Canadian Food Inspection Agency
www.cfia-acia.agr.ca

Agriculture and Agri-Food Canada
www.agr.ca

Health Canada
www.hc-sc.gc.ca

Food Safety and You, 59 Camelot Drive, Nepean, Ontario K1A 0Y9



Canada

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements sur la façon dont le gouvernement du Canada maintient le régime de salubrité des aliments au Canada, veuillez communiquer avec nous aux coordonnées suivantes :

1 8ØØ O-Canada (1 800 622-6232) Téléscripteur/ATME 1 800 465-7735

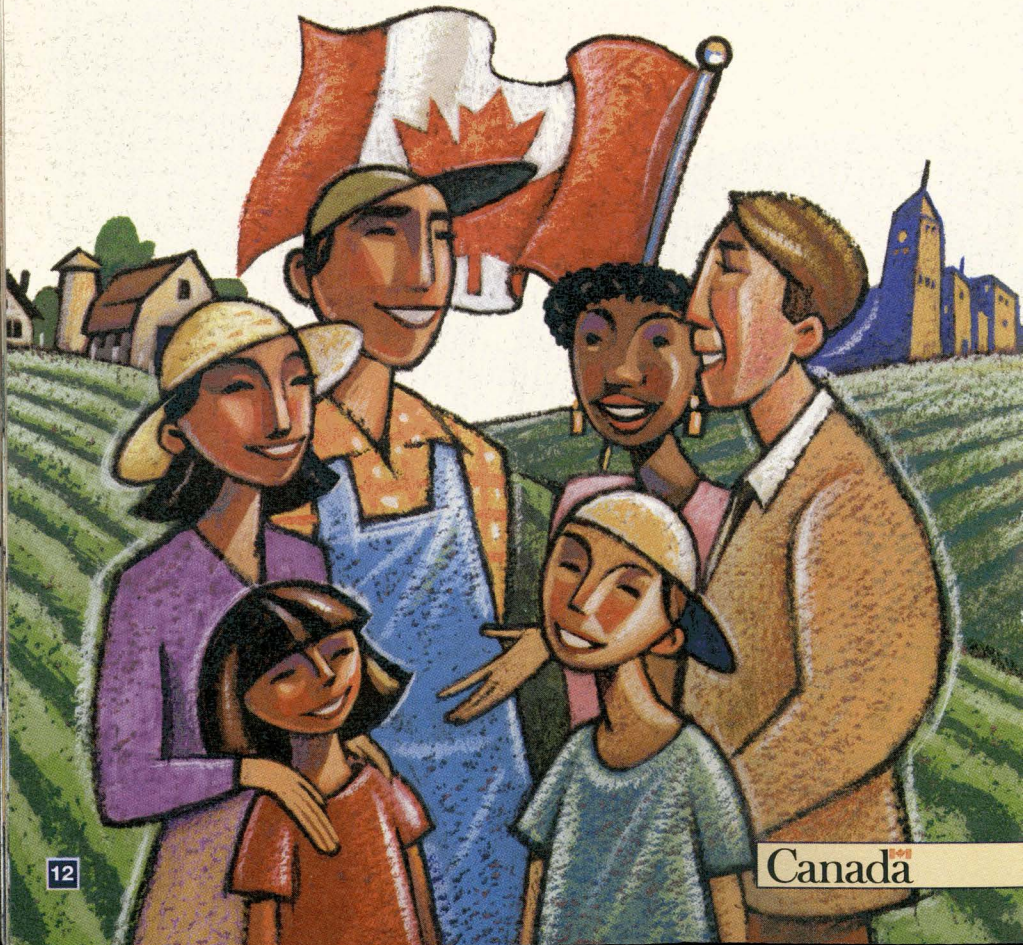
www.canada.gc.ca

Agence canadienne d'inspection des aliments
www.cfia-acia.agr.ca

Agriculture et Agroalimentaire Canada
www.agr.ca

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca

Des aliments sains... chez vous!, 59, promenade Camelot, Nepean (Ontario) K1A 0Y9



Canada

What is the Government of Canada's commitment?

The Government of Canada is committed to enhancing the safety of the foods you eat. Food safety and consumer protection are priorities.

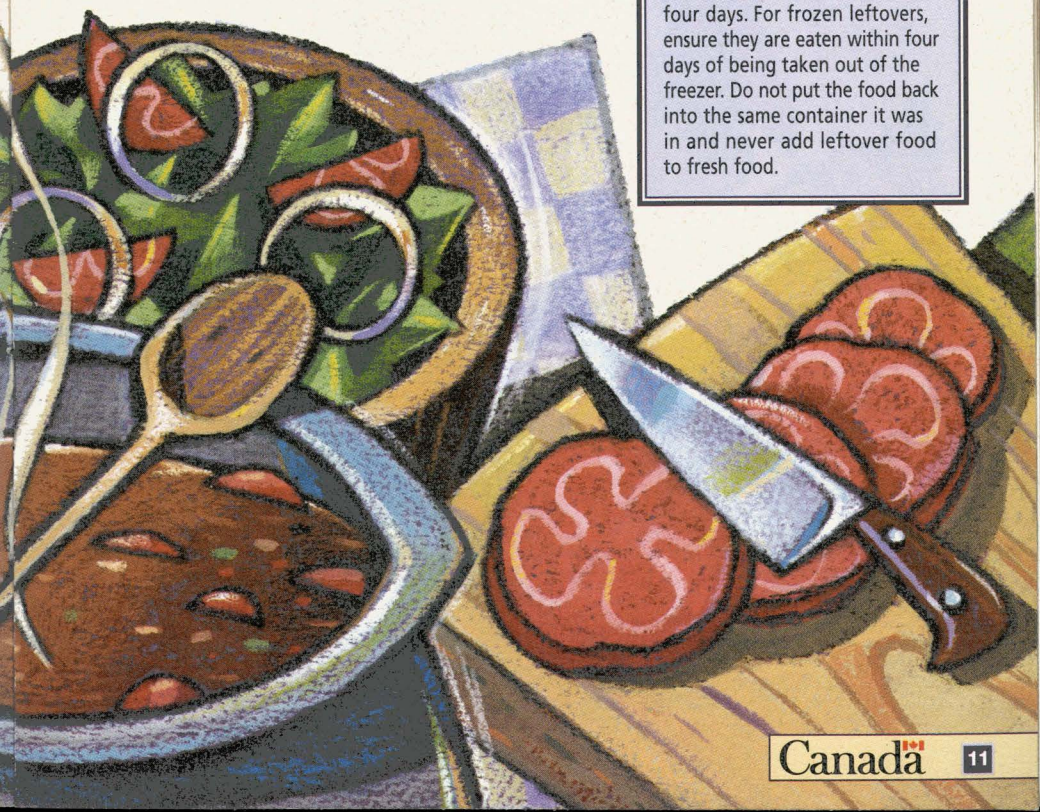
And, protecting the safety of Canada's food supply is the result of a collective effort by producers, processors, distributors, inspectors, governments and consumers.

By continuing to take a leadership role, and through its active participation in Canada's food safety system, the Government of Canada will continue to strengthen this system and protect the health of Canadians...now, and for generations to come.

FOOD SAFETY TIPS

LEFTOVERS

VERY HOT items can be cooled at room temperature for approximately 30 minutes prior to being refrigerated. Frequent stirring accelerates the cooling at this stage. Refrigerate or freeze leftovers in covered, shallow containers. Food will cool faster in shallow containers. Never remove a large pot of food (such as soup, stew or pasta sauce) from the stove and place it in the refrigerator. Large masses of food can take hours or days to chill properly and will provide an ideal environment for the growth of harmful bacteria. Leftovers should be eaten within four days. For frozen leftovers, ensure they are eaten within four days of being taken out of the freezer. Do not put the food back into the same container it was in and never add leftover food to fresh food.



What can you do as a consumer?

Canadian governments and food industry partners are working together to maintain a safe food supply. However, foods, when purchased, must be safely handled, stored and cooked at home.

To provide the public with information on the safe handling of food, consumer organizations, industry associations, and municipal, provincial, territorial and federal governments, through the Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education, have produced an awareness campaign called *Fight* BAC!™ The campaign focuses attention on the four key food safety messages: CLEAN, SEPARATE, COOK, and CHILL.

HELPING CONSUMERS *Fight* BAC!™ The Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education

YOU CAN reduce the risk of foodborne illness by following these four simple steps:

CLEAN. Wash hands, utensils and surfaces with hot soapy water before, during and after preparing foods. Sanitize countertops, cutting boards and utensils with a mild bleach and water solution. Wash all produce thoroughly before eating or cooking.

SEPARATE. Keep raw meats and poultry away from other foods during storage and preparation. Keep separate cutting boards for raw meats and vegetables. Always keep foods covered.

COOK. Cook food thoroughly – cooking times and temperatures vary for different meat and poultry. Prepare foods quickly, and serve immediately so foods don't linger at room temperatures where bacteria can grow.

CHILL. Refrigerate or freeze perishables, prepared food and leftovers within two hours. Make sure the refrigerator is set at a temperature of 4°C (40°F), and keep the freezer at –18°C (0°F).

potential for the new plant to become a weed, the potential for gene-flow to wild relatives, the potential for the new plant to become a plant pest, the potential impact on other organisms in the environment and the potential impact on biodiversity. Biotechnology-derived foods must be shown to be as safe as foods already on the Canadian marketplace that have a long history of safe use.

Health Canada has a strict process for evaluating new foods developed through biotechnology. A thorough safety assessment must be carried out before they can be sold in grocery stores or in the marketplace. Teams of scientists first make sure that the new food basically corresponds to its traditional counterpart. They then do a detailed assessment of the new component introduced to the food through biotechnology.

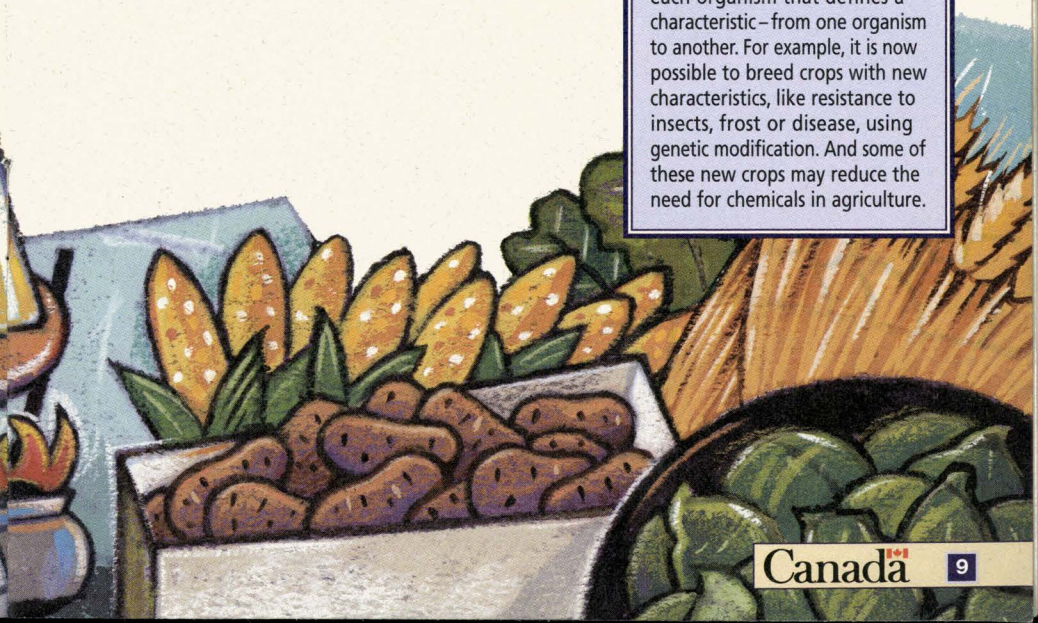
Evaluations are carried out by experts in nutrition, molecular biology, chemistry, toxicology and environmental science. In addition to looking at how the food was developed and how its composition and nutritional quality compares to traditional counterpart foods, they also scrutinize what potential the food has for being toxic or causing allergic reactions.

WHAT ARE "FOODS DERIVED FROM BIOTECHNOLOGY"?

SIMPLY PUT, biotechnology is the use of living organisms, or their parts, to produce new products. If you've ever eaten bread or cheese, or used antibiotics, then you've ingested something that was produced through biotechnology.

MANY TRADITIONAL food-making processes depend on living organisms. Yeast is used to make bread rise. Bacteria is used to "age" cheese. Scientists harness natural processes of biotechnology like fermentation to produce some medicines. Antibiotics, for example, are manufactured from substances such as bacteria and fungi.

TODAY, SCIENTISTS are refining these methods so that the results are controlled and specific. Through biotechnology, they are able to move a gene – a code inside each organism that defines a characteristic – from one organism to another. For example, it is now possible to breed crops with new characteristics, like resistance to insects, frost or disease, using genetic modification. And some of these new crops may reduce the need for chemicals in agriculture.



How are new food products approved?

Over the years, scientists have been involved in developing new food technologies that could lead to improved food products. Some of these products are referred to as "novel foods," "biotechnology-derived foods," "genetically modified foods" or "genetically enhanced foods."

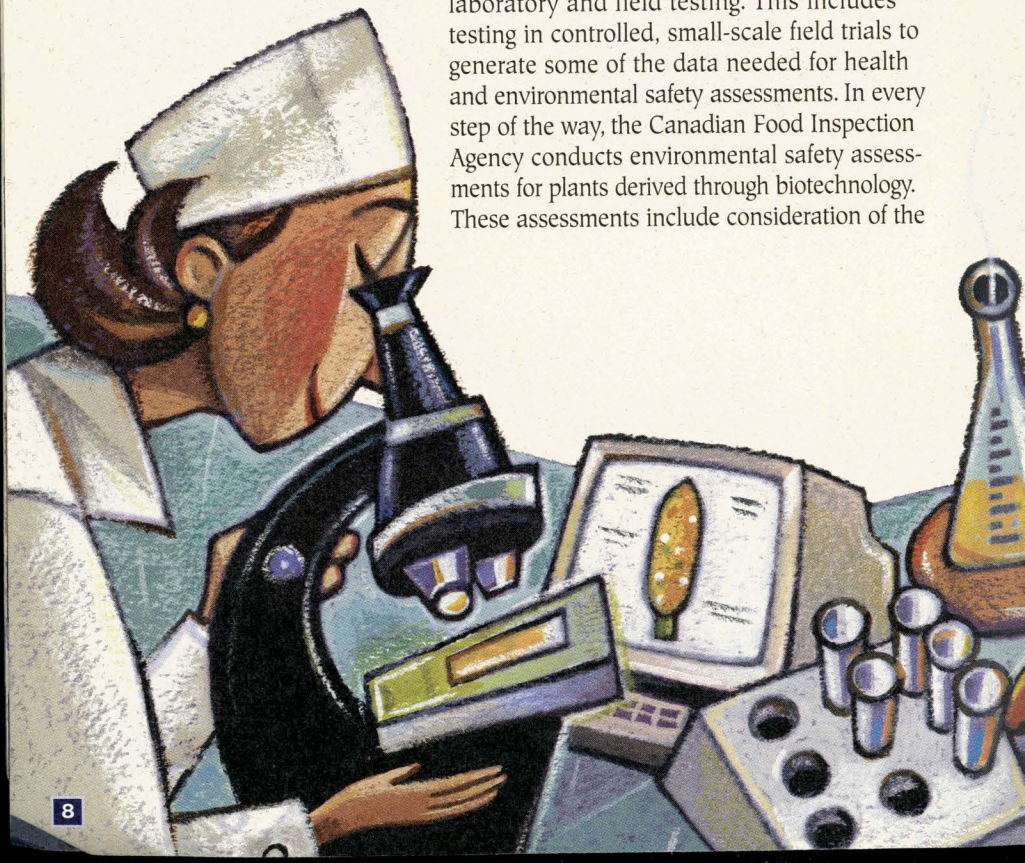
These foods go through a rigorous and thorough review process before they can be introduced into the marketplace. The way the Government of Canada assesses and regulates these foods is based on scientific principles that have been developed through consultations with experts around the world.

Before any product derived from biotechnology can be marketed in Canada, the Government of Canada requires that it undergo thorough laboratory and field testing. This includes testing in controlled, small-scale field trials to generate some of the data needed for health and environmental safety assessments. In every step of the way, the Canadian Food Inspection Agency conducts environmental safety assessments for plants derived through biotechnology. These assessments include consideration of the

FOOD SAFETY TIPS

HOME-PREPARED VEGETABLES and Herbs Stored in Oil

THESE PRODUCTS should always be stored in the refrigerator and discarded after one week. Always use fresh ingredients to prepare products stored in oil. If receiving a gift of home-prepared food products stored in oil, check when they were prepared and discard them if more than a week old.



When significant nutritional changes are made to an existing food product, or when there are components in foods that may cause allergic reactions or other health concerns, the foods must be labelled as such.

The Government of Canada believes that labelling must be clear, truthful and meaningful to you. Take, for example, our support of the organic industry in its effort to develop Canada's national standard for organic agriculture. Working with the Canadian General Standards Board (CGSB), a leading standards organization, a diverse group of Canadians was able to build consensus to define what is an "organic product," how it should be labelled, and how it should be produced. Through the certification and labelling of organic foods, Canadians will be able to identify which products meet these national standards.

This success has motivated us to work with consumer groups, industry and others to develop another CGSB standard. This standard is for the labelling of foods derived from biotechnology. Consistent codes of practice for labelling of foods derived from biotechnology will give consumers the information they want to make informed choices.

FOOD SAFETY TIPS

FOOD SAFETY Facts for Entertaining

REMEMBER THE "Two-Hour Rule" when entertaining with a large meal or buffet. Don't let the perishable foods linger for longer than two hours in the danger zone between 4°C (40°F) and 60°C (140°F). Keep hot foods hot with warming trays, chafing dishes or slow cookers that reach a temperature of at least 60°C (140°F). Keep cold foods cold by resting serving dishes on crushed ice. Serve small bowls or trays of food and replace them often. Replacement dishes should be stored in the oven or the refrigerator prior to serving. Replace buffet foods with fresh, full trays. It is unsafe to add new food to a serving dish that has been sitting at room temperature for more than two hours.

Why is accurate labelling important for food safety?

The Government of Canada has a number of laws in place to let you know what you're getting when you look at a label on a food product.

The *Food and Drugs Act* prohibits the labelling, packaging, treating, processing, selling or advertising of any food (at all levels of trade) in a manner that would mislead or deceive consumers as to the character, value, quantity, composition, merit or safety of the product.

The *Food and Drugs Regulations* prescribe the labelling of all prepackaged foods, including requirements for ingredient and nutrition labelling, nutrient content claims (for example, "fat free"), mandatory nutrient declarations (such as allergens) and foods for special dietary needs (such as "infant formula").

The *Consumer Packaging and Labelling Act* provides for a uniform method of labelling and packaging of products sold at retail. It prevents fraud and deception by providing for factual label information that allows consumers to make an informed choice. It also requires the use of metric units of measurement and bilingual labelling.

FOOD SAFETY TIPS

FOOD PREPARATION

ALWAYS CLEAN your hands, utensils and cooking surfaces thoroughly. Wash your hands with soap and hot water before you handle food, repeatedly while you prepare it, and again when you've finished. Sanitize countertops, cutting boards and utensils with a bleach solution (5 mL/1 tsp. bleach per 750 mL/3 cups water). This will kill surface bacteria.

PREPARE FOODS quickly, cook them thoroughly and serve them immediately. Don't let foods linger at temperatures where bacteria can grow. The "danger zone" is between 4°C (40°F) and 60°C (140°F).

The CFIA inspects food produced at federally registered slaughterhouses and processing plants and carries out enforcement activities related to food. For example, if a laboratory analysis or a consumer complaint indicates that action is required, the CFIA and, depending on the situation, its federal, provincial or municipal partners will investigate the issue. Last year, the CFIA conducted thousands of investigations that resulted in the recall of about 250 products from distributors and retailers. Most of these products were removed from the marketplace because they contained undeclared allergens, bacteria or toxins that could cause foodborne illness, or contained foreign material (for example, glass particles).

Canada's provincial and territorial governments are responsible for inspecting food processing establishments that distribute products provincially and territorially. In many cases, municipalities are responsible for inspecting restaurants. These jurisdictions also play an important role in food safety.

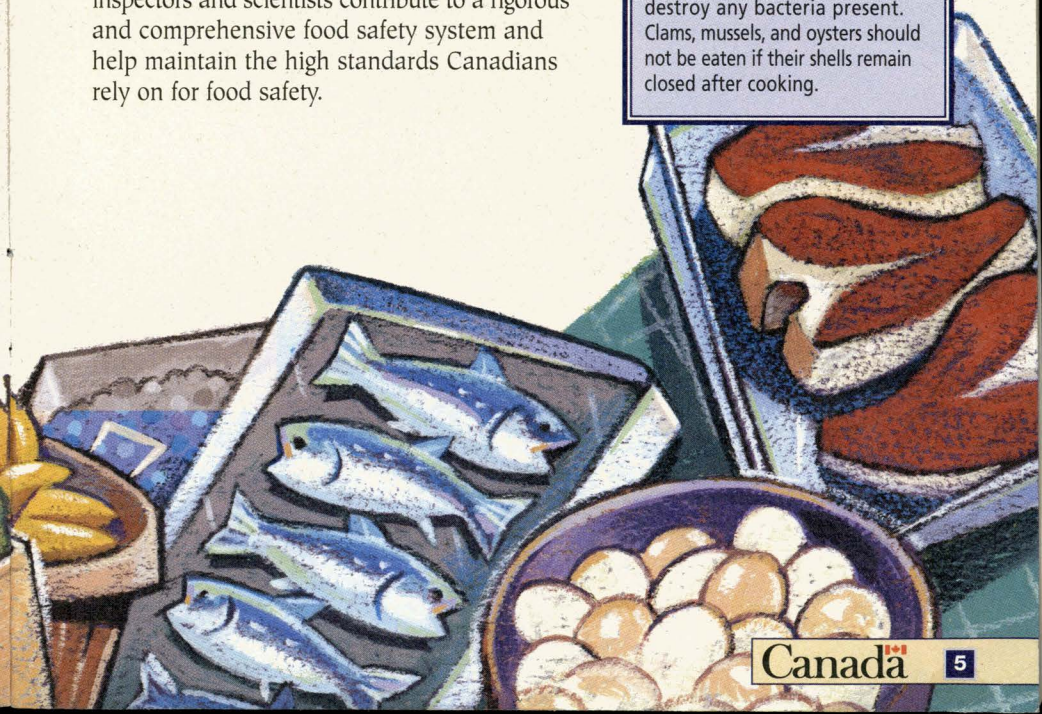
Day in and day out, Government of Canada inspectors and scientists contribute to a rigorous and comprehensive food safety system and help maintain the high standards Canadians rely on for food safety.

FOOD SAFETY TIPS

SEAFOOD

BUY SEAFOOD from reputable sources. Clams, mussels, and oysters should be alive when they are bought. This means that their shells should be closed, or they should respond by closing when they are tapped. Use fresh seafood within three days of purchase. Look for damaged packaging, obvious mould growth, discolouration, "off odours," and texture changes.

NEVER THAW frozen seafood at room temperature. Prepare seafood quickly, cook it thoroughly, and serve it immediately. Seafood should be cooked for about four minutes per centimetre of thickness (10 minutes per inch), and should reach an internal temperature of at least 70°C (160°F) to destroy any bacteria present. Clams, mussels, and oysters should not be eaten if their shells remain closed after cooking.



What is the Government of Canada's role in food safety?

Who oversees the feeds, the seeds and the fertilizers that our growers depend on? Who assesses the new types of vegetables, the fruits and the grains that come onto the market, to make sure they're safe for human consumption? Who inspects the meat products, the fish and seafood, and the fruits and the vegetables that we buy at our grocers? Who checks to see that the food coming into the country meets Canadian standards for safety, and that animals and plants are free of diseases and pests?

We all have a role to play in food safety– producers, processors, provincial, territorial, municipal and federal governments, retailers and consumers. Everyone contributes to the safety of the food we eat.

This brochure is about the important role that the Government of Canada plays in food safety.

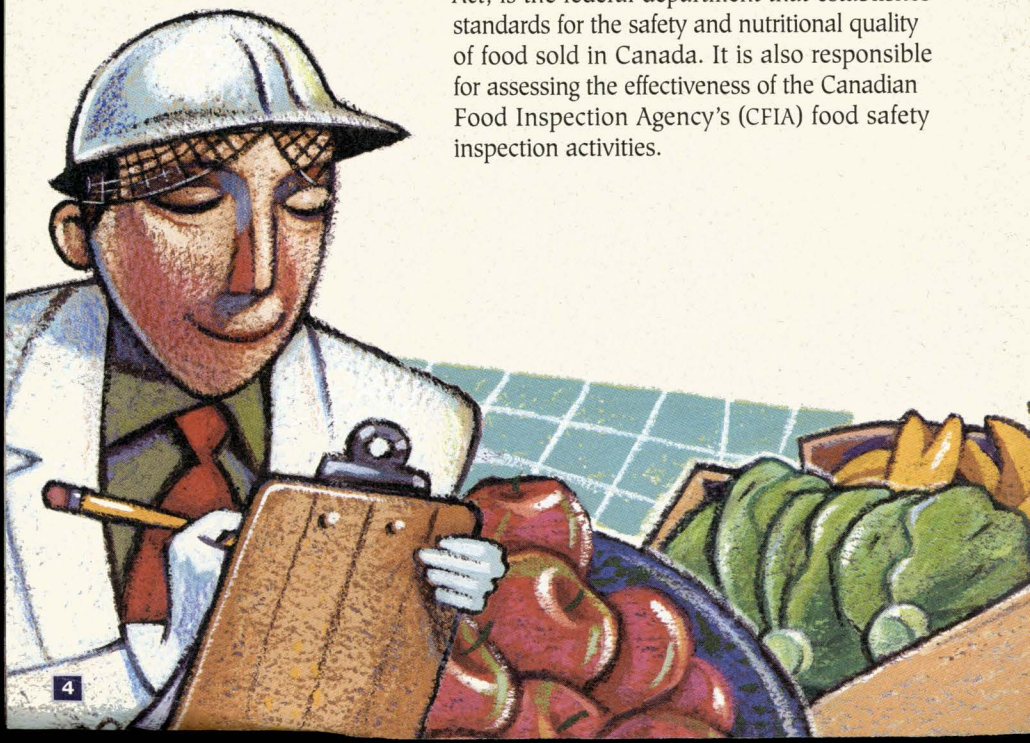
Health Canada, through the *Food and Drugs Act*, is the federal department that establishes standards for the safety and nutritional quality of food sold in Canada. It is also responsible for assessing the effectiveness of the Canadian Food Inspection Agency's (CFIA) food safety inspection activities.

FOOD SAFETY TIPS

STORAGE

KEEP YOUR refrigerator at 4°C (40°F) or less. Keep your freezer at –18°C (0°F) or less.

THAW FOODS in the refrigerator. Thawing in cold running water or in a microwave oven is also acceptable. Thawing at room temperature is unsafe because surface bacteria begin to multiply as soon as the surface warms.



Why is Canada's food supply one of the world's safest?

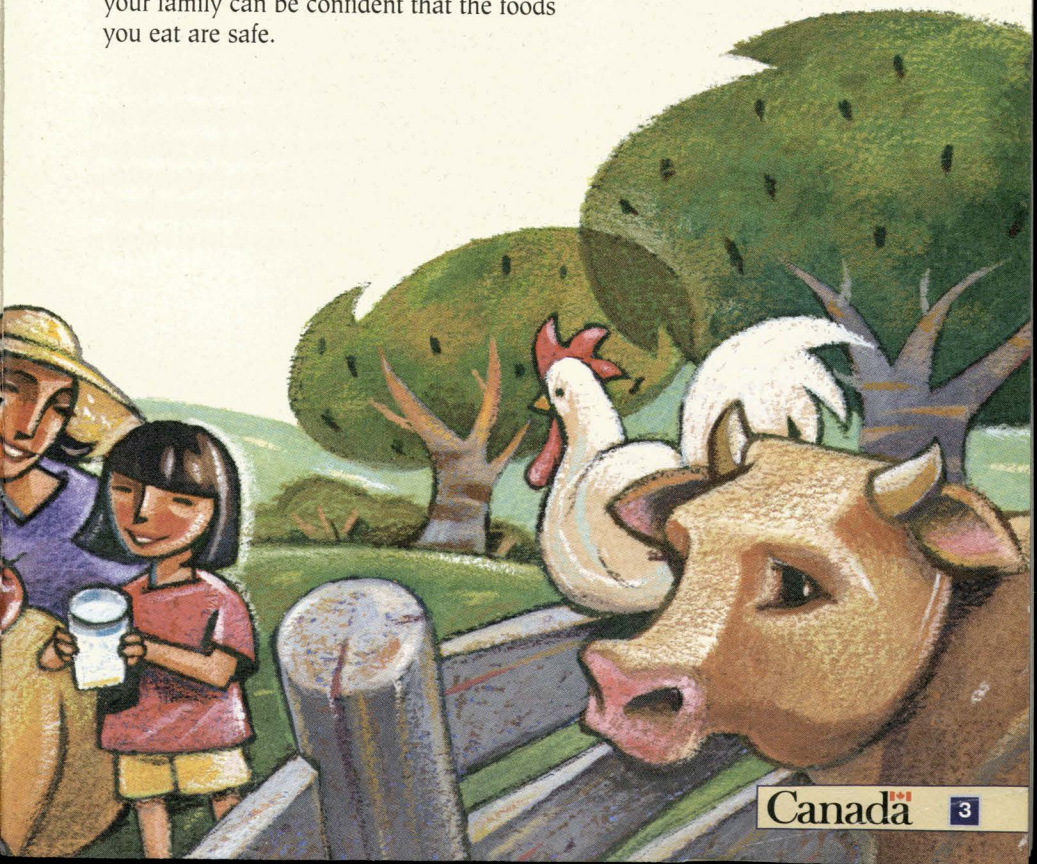
There's a good reason why the foods we eat in Canada are safe. There's a good reason why the governments of many other countries have chosen to examine Canada's food safety system to improve their own. The Government of Canada works with provinces, territories, municipalities, consumers and industry to protect our country's food supply and the health and well-being of all Canadians, from coast to coast.

We carry out this mandate through laws, regulations, inspections and product approval activities.

From the farm or the boat to the food processor, from the field or the sea right through to the family dinner table, from the greenhouse to the grocery store, there are thousands of Canadians working every day so that you and your family can be confident that the foods you eat are safe.

FOOD SAFETY TIPS

BACTERIA MULTIPLY on food that is mishandled and some of these bacteria may cause disease. Follow the food safety tips on the next pages to make sure the food you buy and prepare is safe. Examine food and its packaging at the store and again when you are ready to use it. Avoid damaged cans or packages; this may expose their contents to bacteria.



Food Safety and You

Why is Canada's food supply one of the world's safest? page 3

What is the Government of Canada's role in food safety? page 4

Why is accurate labelling important for food safety? page 6

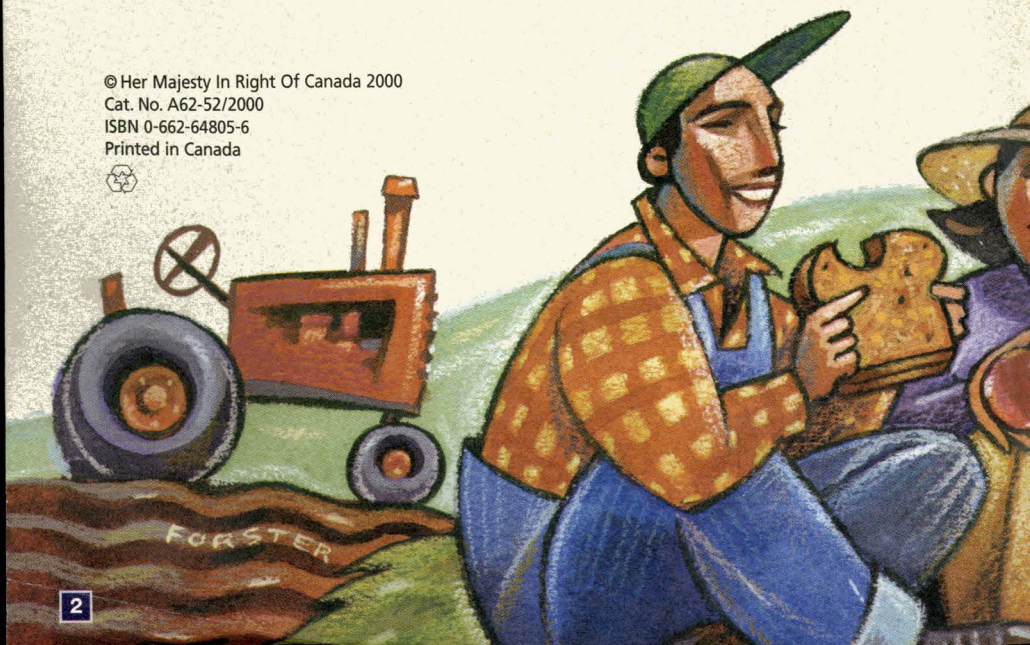
How are new food products approved? page 8

What can you do as a consumer? page 10

What is the Government of Canada's commitment? page 11

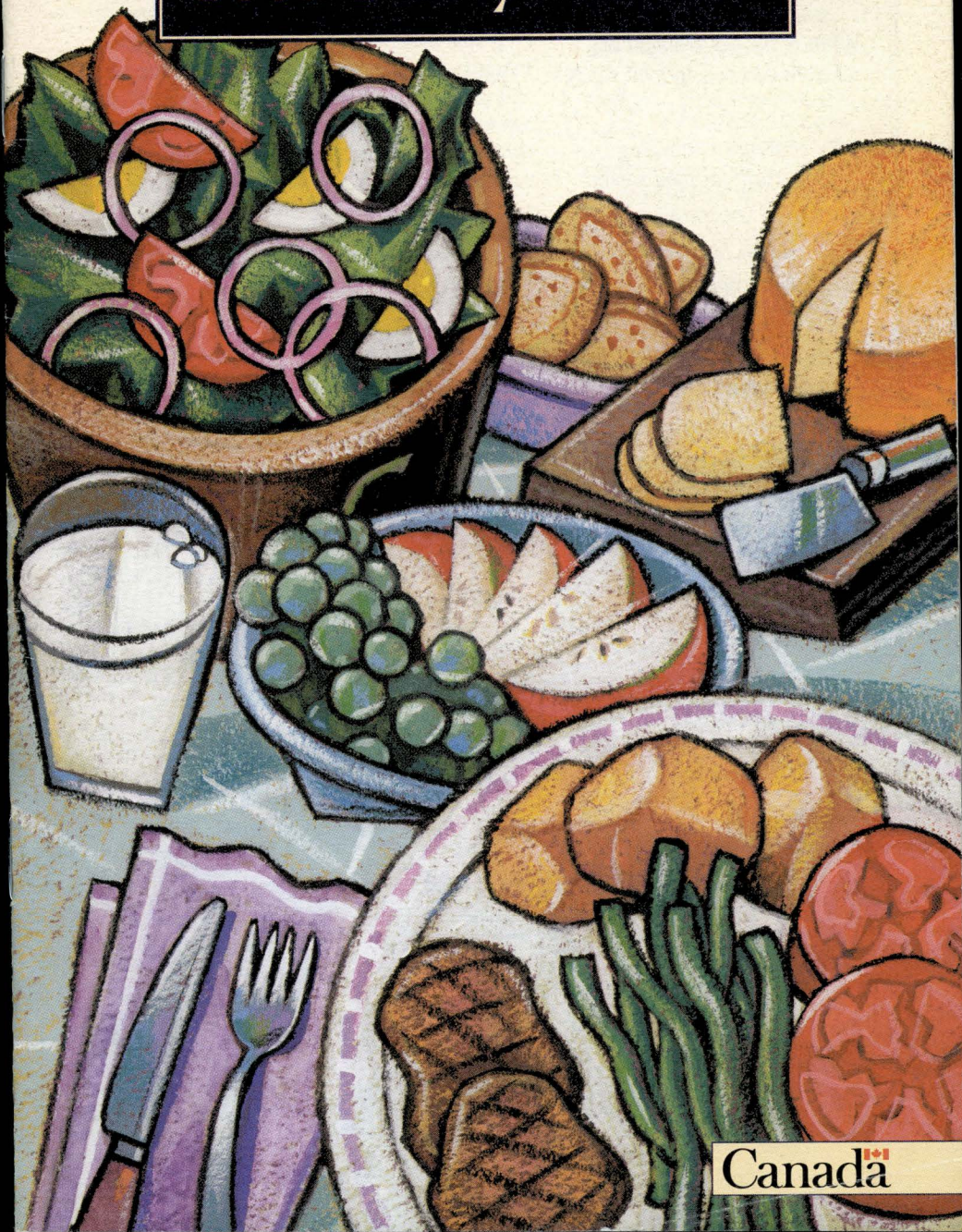
Hungry for more information? page 12

© Her Majesty In Right Of Canada 2000
Cat. No. A62-52/2000
ISBN 0-662-64805-6
Printed in Canada



Government of Canada Gouvernement du Canada

Food Safety and You



Canada