

NOS REPAS QUOTIDIENS

Nous savons tous que pour vivre il nous faut des aliments, mais nous ne nous rendons pas tous compte du fait que pour conserver notre santé et pour travailler d'une manière efficace il nous faut manger les aliments qui sont le plus adaptés.

Il y a un grand nombre de familles qui ne sont pas bien nourries, non pas parce qu'elles ne dépensent pas assez d'argent pour les aliments, mais parce qu'elles n'obtiennent pas assez de matières nourrissantes pour l'argent dépensé. La ménagère de nos jours trouve que ce n'est qu'après beaucoup de méditation et de soins qu'on fait un choix intelligent de la nourriture qui conviendra le mieux aux besoins de la famille tout en tenant compte du montant de l'argent qu'elle peut dépenser.

Bien des ménagères n'ont augmenté les dépenses pour leur nourriture que par suite du manque de réflexion dans leurs achats. Le coût d'un aliment n'est point la mesure de sa valeur nutritive. Il se peut qu'un article coûtant cher puisse avoir peu de valeur nutritive, tandis qu'un article bon marché peut être très nourrissant.

En achetant les provisions alimentaires, si l'on veut s'assurer que la famille aura la meilleure nutrition pour le plus bas prix possible, il faudra consacrer un quart ou un tiers de l'argent pour du pain ou des céréales. Une chopine (demi-litre) de lait doit être assignée à chaque membre de la famille, une somme égale à celle dépensée pour le lait, doit être déboursée pour la viande, le poisson ou les aliments remplaçant la viande, et une autre somme similaire désignée pour les fruits et les légumes.

LA NOURRITURE JOURNALIÈRE

Un homme de taille moyenne qui est modérément actif sera probablement bien nourri sur un régime comprenant ce qui suit:

Une livre ou un peu moins de pain ou de nourriture céréale, telle que blé, maïs, "hominy," seigle, farine d'avoine, orge, sarrasin ou aliments à base de riz.

Deux onces ou 4 cuillerées à soupe de graisse, telle que beurre, margarine, huile de maïs, huile de graine de coton, huile de cacaouettes, huile d'olives, jus de rôti, etc.

Deux à 3 onces ou 4 à 6 cuillerées à soupe de sucre, sirop, sirop de maïs, mélasse, sucre ou sirop d'érable, miel, etc.

Environ une demi-livre de viande ou l'équivalent pourvu, soit volaille, poisson, œufs, fromage, ou pois secs, haricots, lentilles, cacaouettes, etc.

Une chopine (demi-litre) de lait, soit comme boisson, soit comme préparation au lait.

Environ 1/3 de livre de patates ou de carottes, navets, betteraves, etc.