

**CANADA
POPULATION
'000**

YEAR ANNÉE	BC	AB	SK	MA	ON	QC	NB	NS	PE	NL	YT-NT-NU¹	CANADA
2008	4,382	3,585	1,016	1,208	12,929	7,751	747	938	140	508	108	33,311
2007	4,380	3,474	997	1,187	12,804	7,701	750	934	139	506	105	32,976
2006	4,310	3,376	985	1,178	12,687	7,652	749	934	139	510	104	32,623
2005	4,258	3,278	990	1,174	12,559	7,598	751	936	138	514	104	32,299
2004	4,203	3,207	995	1,170	12,417	7,549	752	938	138	517	103	31,989
2003	4,155	3,161	995	1,162	12,263	7,495	751	937	137	518	102	31,676
2002	4,115	3,116	996	1,156	12,102	7,446	750	935	137	519	100	31,373
2001	4,078	3,057	1,000	1,151	11,898	7,397	750	932	137	522	99	31,021
2000	4,039	3,005	1,008	1,147	11,685	7,357	751	934	136	528	98	30,689
1999	4,011	2,953	1,015	1,142	11,506	7,323	751	934	136	533	98	30,404
1998	3,983	2,899	1,018	1,138	11,367	7,296	751	932	136	540	98	30,157
1997	3,949	2,830	1,018	1,136	11,228	7,275	753	932	136	551	99	29,907
1996	3,874	2,775	1,019	1,134	11,083	7,247	752	931	136	560	99	29,611
1995	3,777	2,735	1,014	1,129	10,950	7,219	751	928	134	567	97	29,302
1994	3,676	2,701	1,010	1,123	10,818	7,192	750	927	133	574	95	28,999
1993	3,567	2,667	1,007	1,118	10,688	7,155	749	924	132	580	94	28,682
1992	3,468	2,633	1,004	1,113	10,570	7,108	748	920	131	580	92	28,367
1991	3,373	2,593	1,003	1,110	10,428	7,065	746	915	130	580	90	28,031
1990	3,291	2,547	1,007	1,106	10,298	7,004	740	910	131	578	87	27,698
1989	3,198	2,495	1,019	1,104	10,108	6,929	735	904	130	576	84	27,282
1988	3,115	2,454	1,028	1,102	9,842	6,839	730	897	129	575	82	26,795
1987	3,050	2,435	1,033	1,098	9,644	6,783	728	893	129	575	81	26,449

¹ Nunavut is included as of 1990

Source: Statistics Canada, Table 051-0005
Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section
pop.xls

¹ Nunavut est inclus à partir de 1990

Source : Statistique Canada, Tableau 051-0005
Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

CALCIUM CONTENT OF DAIRY PRODUCTS
TENEUR EN CALCIUM DES PRODUITS LAITIERS

Food	Serving / Portion	Calcium (mg)	Rating / Code	Aliment
MILK			LAIT	
Milk ¹ (whole, 2%, 1%, skim)	250 mL (1 cup / tasse)	315	+++	Lait ¹ (entier, 2%, 1%, écrémé)
Buttermilk	250 mL (1 cup / tasse)	303	+++	Babeurre
Chocolate Milk	250 mL (1 cup / tasse)	301	+++	Lait au chocolat
Powdered Skim Milk, instant	24 g (3 Tbsp. / c. à table)	299	+++	Lait écrémé en poudre, instant
CHEESE			FROMAGE	
Brie	50 g (1 1/2oz)	92	+	Brie
Camembert	50 g (1 1/2 oz)	194	++	Camembert
Feta	50 g (1 1/2 oz)	255	++	Féta
Cottage Cheese, creamed, 2%, 1%	250 mL (1/2 cup / tasse)	152	++	Fromage Cottage, crémeux, 2%, 1%
Firm Cheese, such as Brick, Cheddar, Colby, Edam and Gouda	50 g (1 1/2oz)	350	+++	Fromage ferme tel Brick, Cheddar, Colby, Édam et Gouda
Mozzarella	50 g (1 1/2 oz)	287	+++	Mozzarella
Mozzarella, partly skimmed	50 g (1 1/2 oz)	366	+++	Mozzarella, partiellement écrémé
Parmesan, grated	45 mL (3 Tbsp. / c. à table)	261	++	Parmesan râpé
Processed cheese, slices	2 thin / minces (42 g)	230	++	Fromage fondu en tranches
Processed cheese, slices	2 regular / régulières (62 g)	356	+++	Fromage fondu en tranches
Processed cheese, spread	45 mL (3 Tbsp. / c. à table)	261	++	Fromage fondu à tartiner
Ricotta	60 mL (1/4 cup / tasse)	135	+	Ricotta
Ricotta, partly skimmed	60 mL (1/4 cup / tasse)	177	++	Ricotta, partiellement écrémé
Swiss cheese	50 g (1 1/2 oz)	480	+++	Fromage Suisse
YOGURT			YOGOURT	
Plain	175 g (3/4 cup / tasse)	296	+++	Yogourt nature
Fruit-flavoured	175 g (3/4 cup / tasse)	240	++	Yogourt aux fruits
Frozen	125 mL (1/2 cup / tasse)	147	+	Yogourt glacé
Yogurt Drink	200 mL (1 cup / tasse)	219	++	Boisson au yogourt
ICE CREAM	125 mL (1/2 cup / tasse)	97	+	CRÈME GLACÉE
ICE MILK	125mL (1/2 cup / tasse)	119	+	LAIT GLACÉ

¹ Add about 100 mg of calcium for calcium-fortified milk.

Rating:

+ Source of Calcium

++ Good Source of Calcium

+++ Excellent Source of Calcium

Source: Health Canada, Canadian Nutrient File, 2007b

Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section
 Calcium.xls

¹ Ajoutez environ 100 mg de calcium pour le lait enrichi de calcium.

Code :

+ Source de calcium

++ Bonne source de calcium

+++ Excellente source de calcium

Source : Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007b

Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

CONTRIBUTION OF DAIRY PRODUCTS TO THE AVERAGE CANADIAN DIET, 2001
CONTRIBUTION DES PRODUITS LAITIERS À L'ALIMENTATION DES CANADIENS, 2001

Nutrient	Fluid Milk / Lait de consommation ¹	Cheese / Fromage ²	Yogurt / Yogourt	Frozen Desserts / Desserts glacés ³	Other / Autres	Total	Élément nutritif
percentage / pourcentage							
Energy	4.80	3.92	0.52	2.15	1.54	12.93	Énergie
Total Fat	4.06	7.32	0.49	2.67	3.24	17.77	Total des lipides
SFA	7.56	13.80	0.95	4.98	6.00	33.29	AGS
MUFA	2.53	5.06	0.32	1.86	2.24	12.01	AGMI
PUFA	0.76	1.27	0.08	0.62	0.71	3.43	AGPI
Cholesterol	5.92	8.44	0.61	3.81	3.55	22.32	Cholestérol
Protein	9.57	6.90	0.99	1.09	0.94	19.50	Protéines
Calcium	28.27	15.80	2.73	3.07	2.75	52.63	Calcium
Phosphorus	15.27	8.96	1.58	1.77	1.58	29.16	Phosphore
Potassium	11.99	1.05	1.28	1.44	1.07	16.82	Potassium
Sodium	3.30	5.67	0.29	0.54	0.32	10.12	Sodium
Magnesium	9.82	1.83	0.84	1.14	0.82	14.44	Magnésium
Zinc	8.34	5.92	1.20	1.55	0.99	18.00	Zinc
Vitamin A	11.49	6.18	0.30	2.30	2.71	22.98	Vitamine A
Vitamin D	58.28	0.66	-	-	1.38	60.32	Vitamine D
Riboflavin	18.61	4.31	1.93	2.93	1.87	29.66	Riboflavine
Niacin	5.34	3.58	0.24	0.61	0.64	10.41	Niacine
Vitamin B6	6.11	1.13	0.59	0.73	0.38	8.93	Vitamine B6
Vitamin B12	20.01	4.96	2.26	2.20	1.44	30.88	Vitamine B12

- Nil

¹ Whole, 2%, 1% and skim milk included

² All varieties

³ Ice cream, ice milk and frozen yogurt included

(SFA) Saturated fatty acids

(MUFA) Monounsaturated fatty acids

(PUFA) Polyunsaturated fatty acids

Source: Agriculture and Agri-Food Canada and Health Canada calculations based on data obtained from the "Family Food Expenditure in Canada, 2001" and the "Canadian Nutrient File, 2001".

Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section
Dairyrole.xls

- Nul

¹ Lait entier, lait 2%, lait 1% et lait écrémé inclus

² Toutes les variétés

³ Crème glacée, lait glacé et yogourt glacé

(AGS) Acides gras saturés

(AGMI) Acides gras monoinsaturés

(AGPI) Acides gras polyinsaturés

Source : Calculs d'Agriculture et Agroalimentaire Canada et de Santé Canada fondés sur les données tirées de l'enquête «Dépenses alimentaires des familles au Canada, 2001» et du «Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2001».

Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

BIOAVAILABLE CALCIUM EQUIVALENTS
ÉQUIVALENCES DE CALCIUM DISPONIBLE

FOOD	Calcium (mg)	Calcium Absorbed¹ / Calcium absorbé¹ (mg)	Servings to Replace Milk / Portions pour remplacer le lait	ALIMENT
Milk, 250 mL	315	101	1	Lait, 250 mL
Broccoli, 125 mL	38	20	5	Brocoli, 125 mL
Spinach, 250 mL raw	258	13	7 3/4	Épinards, 250 mL crus
Red Kidney Beans, 175 mL, 3/4 cup	36	6	16 1/2	Haricots rouges, 175 mL, 3/4 tasse
Almonds, 60 mL	96	20	5	Amandes, 60 mL
Soy Beverage (Not Fortified), 350 mL	196	61	1 2/3	Boisson de soya non enrichie, 350 mL
Tofu, calcium set, 150 g	347	108	1	Tofu (avec calcium), 150 g
Chinese Cabbage, 125 mL cooked	84	45	2 1/4	Chou chinois, 125 mL cuit
Kale, 125 mL cooked	49	59	26 2/5	Chou vert frisé, 125 mL cuit
Sesame Seeds, 60 mL	43	9	11 1/3	Graines de sésame, 60 mL

Calcium is also naturally found in certain vegetables, nuts, seeds and dried beans. These foods are nutritious and contribute to your overall calcium intake. However, it is difficult to meet all your calcium needs through these foods alone because they are generally not as rich in calcium as milk products or their calcium is poorly absorbed by the body or both. Canned sardines and salmon are good sources of readily-available calcium, as long as you eat the bones.

¹ Source: Adapted from Weaver, CM and Plaweck, KL. 1994.
Dietary Calcium: Adequacy of a Vegetarian Diet.
Am J Clin Nutr 59 (suppl):1238S-1241S
Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section
Equivalent.xls

On trouve aussi du calcium dans certains légumes, noix, graines et haricots secs. Ces aliments sont nutritifs et contribuent à combler nos besoins en calcium. Toutefois, il est difficile de compter exclusivement sur eux, car ils ne sont généralement pas assez riches en calcium ou le calcium qu'ils contiennent est peu absorbé par l'organisme. Les sardines et le saumon en conserve sont de bonnes sources de calcium à condition de manger les arêtes.

¹ Source : Adapté de Weaver, CM et Plaweck, KL, 1994.
Dietary Calcium: Adequacy of a Vegetarian Diet.
Am J Clin Nutr 59(suppl):1238S-1241S
Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

**DAIRY PRODUCTS SERVINGS
PORTIONS DE PRODUITS LAITIERS**

PRODUCT	Normal Helping / Portion standard	Average Calcium Content / Contenu moyen en calcium	Serving Equivalent / Équivalent de portion	PRODUIT
Milk (whole, 2%, 1%, skim, chocolate) ¹	250 mL (1 cup/tasse)	315 mg	1	Lait (entier, 2%, 1%, écrémé ou au chocolat) ¹
Milk (evaporated, canned, undiluted)	125mL (1/2 cup/tasse)	352mg	1	Lait (évaporé, en conserve, non dilué)
Milk (powdered)	75mL (1/3 cup/tasse)	270mg	1	Lait (en poudre)
Milk (powdered, reconstituted)	250mL (1 cup/tasse)	301mg	1	Lait (en poudre, reconstitué)
Firm Cheese	50 g (11/2oz.)	350 mg	1	Fromage ferme
Yogurt (plain and flavoured)	175 g (3/4 cup/tasse)	275 mg	1	Yogourt (nature et aromatisé)
Yogurt drinks	200mL	191mg	1	Boisson au yogourt
Kefir	175mL (3/4 cup/tasse)	187mg	1	Kéfir
Pudding/Custard (made with milk)	125 mL (1/2 cup/tasse)	141mg	1	Pouding au lait
Parmesan (grated)	45 mL (3 Tbsp./c. à table)	261 mg	1	Parmesan (râpé)
Cottage Cheese	250 mL (1 cup/tasse)	152 mg	1/4	Fromage Cottage
What's a serving?		Qu'est-ce qu'une portion?		
One serving of milk products, as defined by "Eating Well with Canada's Food Guide", takes into account all of the nutrients found in milk as well as overall caloric contribution.		Selon « Bien manger avec le guide alimentaire canadien », une portion de produit laitier comprend tous les nutriments et l'apport calorique présents dans le lait.		

¹ Add about 100 mg of calcium for calcium fortified milk.

Source: Health Canada, Canadian Nutrient File, 2007b

Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section
Serving.xls

¹ Ajoutez environ 100 mg de calcium pour le lait enrichi de calcium

Source : Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007b

Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

IMPERIAL-METRIC CONVERSION RATES COMMON TO THE DAIRY INDUSTRY
TAUX DE CONVERSION DES SYSTÈMES IMPÉRIAL ET MÉTRIQUE DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE

Imperial / Impérial		Metric / Métrique	
Weight / Poids			
1 pound / livre	=	0.4536 kilogram / kilogramme	
1 ton / 1 tonne courte (2000 lb)	=	907.18 kilograms / kilogrammes	
2.2046 pounds / livres	=	1 kilogram / kilogramme	
2204.6 pounds / livres	=	1 metric tonne / tonne métrique (1,000 kg)	
Volume			
1 quart / pinte	=	1.136 litres	
1 gallon	=	4.546 litres	
0.8803 quart / pinte	=	1 litre	
.220 gallon	=	1 litre	
22.0 gallons	=	1 hectolitre (100 litres)	
Volume (U.S.-É.-U.)			
1 quart / pinte	=	0.946 litre	
1 gallon	=	3.785 litres	
1.0571 quart / pinte	=	1 litre	
0.2642 gallon	=	1 litre	
26.42 gallons	=	1 hectolitre (100 litres)	
Weight to Volume Conversion		Conversion poids / volume	
1 hundredweight of milk at 3.5% butterfat (bf) = .441 hectolitre at 3.6 kg bf per hectolitre		100 livres de lait (un quintal) à 3,5% de matières grasses = 0,4441 hectolitre à 3,6 kg m.g. par hectolitre	
2.26761 hundredweight at 3.5% bf = 1 hectolitre of milk at 3.6 kg bf per hectolitre		2,26761 quintals de lait à 3,5% de matières grasses = 1 hectolitre de lait à 3,6 kg de m.g. par hectolitre	

Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section
 ConvRates_Vol.xls

Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

**CONVERSION RATES FOR DAIRY PRODUCTS
TAUX DE CONVERSION DE PRODUITS LAITIERS**

Product	% Butterfat by Weight / % de matière grasse par unité de poids	Litres of milk required to produce 1 kg / Litres de lait requis pour produire 1 kg	Produit
Butter (creamery and farm)	81.00	22.73	Beurre (de fabrique et de ferme)
Cheddar cheese ¹	34.00	10.68	Fromage cheddar ¹
Cream cheese	32.00	10.01	Fromage à la crème
Cottage cheese (creamy)	4.00	1.00	Fromage cottage (crémeux)
Condensed milk	8.00	2.23	Lait condensé
Evaporated milk	8.00	2.23	Lait évaporé
Partly skimmed evaporated milk	4.00	1.07	Lait évaporé partiellement écrémé
Whole milk powder	27.00	7.78	Lait entier en poudre
Cream powder	73.50	20.42	Crème en poudre
Skim milk powder	...	10.68	Lait écrémé en poudre
Casein	...	38.89	Caséine
Cottage Cheese (curd)	...	6.80	Fromage cottage (caillé)
Lactose ²	...	21.39	Lactose ²
Whey powder ²	...	19.42	Poudre de lactosérum ²

¹ And other factory cheese made from whole milk.

¹ Et autres fromages fabriqués avec du lait entier

² Litres of whey required

² Litres de lactosérum requis

**WEIGHT CONVERSION RATES FOR UNITS OF VOLUME
TAUX DE CONVERSION EN POIDS DES UNITÉS DE VOLUME**

Product	Unit/	Litres Per Unit / Litres par unité	Lbs. Per Unit / Livres par unité	Kg Per Unit / Kg par unité	Unité	Produit
Whole Milk	gallon	4.5	10.30	4.67	gallon	Lait entier
	quart	1.1	2.58	1.17	pinte	
	pint	0.5	1.29	0.58	chopine	
Skim Milk	gallon	4.5	10.40	4.71	gallon	Lait écrémé
	quart	1.1	2.59	1.17	pinte	
	pint	0.5	1.30	0.59	chopine	
Cream	gallon	4.5	10.00	4.53	gallon	Crème
	quart	1.1	2.50	1.13	pinte	
	pint	0.5	1.25	0.57	chopine	
Dairy Products	short ton	...	2,000.00	907.18	tonne courte	Produits laitiers
	long ton (UK)	...	2,240.00	1,016.05	tonne forte (R.-U.)	
	metric tonne	...	2,204.60	1,000.00	tonne métrique	

... Not applicable

... Non applicable

1 hectolitre at 3.6 kg of bf = 103.2 kilograms

1 hectolitre à 3,6 kg de m.g. = 103,2 kilogrammes

9.7 hectolitres at 3.6 kg of bf = 1 metric ton

9,7 hectolitres à 3,6 kg de m.g. = 1 tonne métrique

Calculations done by AAFC-AID, Dairy Section

Calculs réalisés par AAC-DIA, Secteur laitier

ConvRates_Prod.xls

INDUSTRY RELATED WEBSITES / SITES WEB RELIÉS À L'INDUSTRIE

Industry Stakeholders / Intervenants de l'industrie

Conseil des industriels laitiers du Québec inc. (<http://www.cilq.ca>)
Consumers Association of Canada / Association des consommateurs du Canada (<http://www.consumer.ca>)
Dairy Farmers of Canada / Les producteurs laitiers du Canada (<http://www.dairygoodness.ca>)
Dairy Processors Association of Canada / Association des transformateurs laitiers du Canada (<http://www.dpac-atlc.ca>)
Ontario Dairy Council (<http://www.ontariodairies.ca>)
Canadian Livestock Genetics Association / Association canadienne de l'industrie du bétail et de la génétique (<http://www.clivegen.org>)
Canadian Dairy Network / Le Réseau laitier canadien (<http://www.cdn.ca>)

Government of Canada / Gouvernement du Canada

Agriculture and Agri-Food Canada / Agriculture et Agroalimentaire Canada (<http://www.agr.gc.ca>)
Canadian Dairy Commission / Commission canadienne du lait (<http://www.cdc-ccl.gc.ca>)
Canadian Dairy Information Centre / Centre canadien d'information laitière (<http://www.dairyinfo.gc.ca> / <http://www.infolait.gc.ca>)
Canadian Food Inspection Agency / Agence canadienne d'inspection des aliments (<http://www.inspection.gc.ca>)
Foreign Affairs and International Trade Canada / Affaires étrangères et Commerce international Canada (<http://www.international.gc.ca>)

Provincial Marketing Boards / Agences provinciales de mise en marché

Alberta Milk (<http://www.albertamilk.com>)
British Columbia Milk Marketing Board (<http://www.milk-bc.com>)
Dairy Farmers of Manitoba (<http://www.milk.mb.ca>)
Dairy Farmers of New-Brunswick/Producteurs laitiers du Nouveau-Brunswick (<http://www.nbmilk.com/>)
Dairy Farmers of Ontario (<http://www.milk.org>)
Dairy Farmers of Newfoundland (e-mail/courriel : mmilk@dfnl.nf.net)
Dairy Farmers of P.E.I. (<http://www.dfpei.pe.ca>)
Dairy Farmers of Saskatchewan (e-mail/courriel : dfs.kelly@sasktel.net)
Fédération des producteurs de lait du Québec (<http://www.lait.org>)
Saskatchewan Milk Control Board (<http://www.saskmilkcontrolboard.ca>)

Provincial Governments / Gouvernements provinciaux

Alberta Agriculture, Food and Rural Development (<http://www.agric.gov.ab.ca>)
British Columbia Ministry of Agriculture and Lands (<http://www.gov.bc.ca/al/index.html>)
Manitoba Agriculture, Food and Rural Initiatives (<http://www.gov.mb.ca/agriculture>)
Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec (<http://www.mapaq.gouv.qc.ca>)
New Brunswick Department of Agriculture, Fisheries and Aquaculture / Ministère de l'Agriculture, des Pêches et de l'Aquaculture (<http://www.gnb.ca/0027/index.htm>)
Newfoundland and Labrador Innovation, Trade and Rural Development (<http://www.intrd.gov.nl.ca/intrd>)
Nova Scotia Agriculture (<http://www.gov.ns.ca/agri/>)
Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs / Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales (<http://www.omafr.gov.on.ca>)
Prince Edward Island Agriculture, Fisheries and Aquaculture (<http://www.gov.pe.ca/af/index.php3>)
Saskatchewan Agriculture and Food (<http://www.agr.gov.sk.ca>)