

1^{re} année : Transformateurs d'aliments



Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary).

Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document. – sept. 2025

Transformation

- Les aliments peuvent être modifiés avant que nous les mangions. Cela s'appelle la transformation.
 - La transformation peut changer l'apparence, la texture, la saveur et l'odeur des aliments.
-

Jetons un coup d'œil dans une épicerie!



Canneberges fraîches

- acidulées
- aigres
- croustillantes



Canneberges fraîches

Les canneberges subissent une transformation avant que nous les mangions.



Saviez-vous que...

Le Canada se situe à la deuxième place parmi les plus grands producteurs de canneberges au monde.

Canneberges cuites



Canneberges en conserve



Les canneberges peuvent être transformées en sauce et vendues dans des boîtes de conserve.

Canneberges surgelées



Nous pouvons
manger des
canneberges surgelées
pendant toute l'année.

Canneberges déshydratées



Se consomment seules, s'ajoutent à un mélange montagnard ou une salade, et apportent une touche savoureuse à de nombreuses recettes de pâtisserie.

Jetons un coup d'œil



Goûter les aliments préparés différemment peut révéler de nouvelles saveurs que vous apprécierez!

Pêches fraîches



Saviez-vous que...

les pêches poussent au Canada, mais elles ne poussent pas bien en Alberta parce que nos hivers sont trop froids.



À quoi ressemble
l'extérieur d'une
pêche?



L'extérieur peut être duveteux,
tandis que l'intérieur reste
tendre et juteux.

Pêches cuites

- purée, semblable à une compote
- gâteaux et tartes
- en accompagnement pour les viandes et les légumes



Pêches en conserve

Vous pouvez également
trouver les pêches en boîte de
conserve ou fruits en coupe



Pêches surgelées



- Laisser décongeler et déguster comme collation
 - Mélanger dans une boisson fouettée
 - Savourer dans une barre de fruits glacée
-

Pêches déshydratées



- Les pêches peuvent également être déshydratées
 - Vous pouvez les trouver dans votre petit-déjeuner, dans un gruau pêche et crème
-

À vous maintenant



Lait _____



Lait frais



Lait frais

- Le lait subit une transformation pour être consommé en toute sécurité.
- Le lait peut être transformé en différents produits comme du yogourt, du fromage à pâte dure ou du fromage à pâte molle comme le paneer.



Saviez-vous que...

la pasteurisation constitue une transformation qui chauffe le lait pour éliminer les germes.



Lait _____



Lait cuit

Parfois, le lait ressemble encore à du lait après sa transformation. D'autres fois, il change beaucoup.



Lait _____



Lait en conserve



Lait en conserve



- Le lait évaporé s'obtient en retirant une portion d'eau du lait, puis en le chauffant pour éliminer les germes.
 - Sa texture plus épaisse et crémeuse le rend utile pour :
 - la cuisson en cocotte
 - les soupes
 - les sauces
-

Lait en conserve

- Le lait condensé sucré contient du sucre, ce qui lui donne une texture épaisse et sirupeuse
- Il sert souvent en pâtisserie



Lait _____



Lait surgelé



Lait _____



Lait en poudre



Lait en poudre

- Peut servir en pâtisserie, en cuisine ou comme boisson
 - Aussi nourrissant que le lait frais, tout en pouvant coûter moins cher et se conserver plus longtemps
 - Doit être réfrigéré seulement après ouverture
-

Autres options de lait

Certaines personnes ne boivent pas de lait de vache.

Elles peuvent choisir :

- du lait d'autres animaux, comme le lait de chèvre
- des boissons végétales, comme du lait d'amande, de riz, de soja ou d'avoine

Quels types de lait avez-vous déjà essayés?

Cette présentation constitue un extrait de l'activité « Transformateurs d'aliments » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 1^{re} année](#).

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : publichealth.nutrition@ahs.ca

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution–Non commercial–Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.
