



CLUB
des petits
déjeuners



GUIDE AIDONS-LES À GRANDIR



**GUIDE DE DÉMARRAGE POUR UN PROGRAMME
DE PETITS DÉJEUNERS DURABLE ET PERFORMANT**



TABLE DES MATIÈRES



BIENVENUE AU CLUB!	4
LE PETIT DÉJEUNER COMME MOTEUR DE CHANGEMENT - LETTRE DE LA DIRECTRICE DES PROGRAMMES NATIONAUX	5
À PROPOS DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS	6
POURQUOI LES PROGRAMMES DE PETITS DÉJEUNERS SONT IMPORTANTS	8
LIGNES DIRECTRICES	10
POSER LES FONDATIONS DE VOTRE CLUB	11
SE LANCER	13
OBTENIR DES APPUIS	15
FORMER UN COMITÉ POUR VOTRE CLUB	16
NOMMER LE RESPONSABLE DU CLUB	18
CONFIER LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS	19
CHOISIR LE LIEU ET LA FORMULE DE PETIT DÉJEUNER	20
ÉVALUER LES BESOINS EN ÉQUIPEMENT	23
ÉLABORER UN PLAN D'ACTION	24
LA COMMUNICATION: LA CLÉ DU SUCCÈS	27
RÉSUMÉ	29
IMPLIQUER LES BÉNÉVOLES ET LA COMMUNAUTÉ SCOLAIRE	30
RECRUTER DES BÉNÉVOLES	32
RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES BÉNÉVOLES	33
ORIENTATION DES BÉNÉVOLES	34
RETENIR SES BÉNÉVOLES	35
RECONNAÎTRE LE TRAVAIL DES BÉNÉVOLES	36
IMPLIQUER LES ÉLÈVES	37
ARRIMAGE AVEC LE PROGRAMME SCOLAIRE	39

BUDGÉTISATION ET FINANCEMENT	40
COÛTS PRÉVUS DU PROGRAMME	41
CONTRIBUTIONS PARENTALES	43
COLLECTER DES FONDS DE FAÇON SAINÉ	44
DEMANDER L'AIDE DE LA COMMUNAUTÉ	46
MAXIMISER VOTRE BUDGET D'ÉPICERIE	47
NUTRITION	50
POLITIQUES ET LIGNES DIRECTRICES SUR LA NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE	52
PLANIFICATION DES MENUS	54
EXEMPLES DE MENUS	56
LISTE DE CONTRÔLE POUR UN MENU SANTÉ	60
LES PORTIONS D'APRÈS <i>LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN</i>	63
LIRE LES ÉTIQUETTES D'INFORMATION NUTRITIONNELLE	64
INGRÉDIENTS À ÉVITER AU PETIT DÉJEUNER	74
ENCOURAGER UNE ALIMENTATION SAINÉ	76
ALLERGIES ALIMENTAIRES	80
HYGIÈNE ET SALUBRITÉ DES ALIMENTS	81
CRÉER UN ENVIRONNEMENT NOURRISSANT	82
UN ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET SOCIAL SAIN	83
INTERACTIONS AVEC LES ÉLÈVES	84
AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI	85
ÉVALUATION DES PROGRAMMES	87
RAPPORTS MENSUELS	89
SURVEILLER LE TAUX DE PARTICIPATION	90
RECUEILLIR LES COMMENTAIRES	91
MODÈLE DE CALENDRIER D'ÉVALUATION	92
SOULIGNER LES RÉALISATIONS	93
DÉJEUNER, C'EST BRILLANT^{MC}	94
BIEN PLUS QU'UN PETIT DÉJEUNER	95
RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	100

BIENVENUE DANS LE

CLUB!



LE PETIT DÉJEUNER COMME MOTEUR DE CHANGEMENT

« Lorsqu'un enfant a le ventre vide, tout le reste devient secondaire. Avant de lui donner la faim de connaissances et la soif d'apprendre, il faut d'abord satisfaire sa faim et sa soif physiques. »

Romeo LeBlanc,
ancien gouverneur général du Canada.

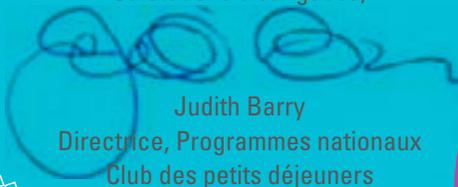
Le Club des petits déjeuners est le résultat d'un rêve: donner à tous les enfants et les jeunes une chance égale de réussite, à l'école comme dans la vie, en démarrant leur journée avec un petit déjeuner nutritif, servi dans un environnement sécuritaire et valorisant.

Au Club, nous croyons que tous les enfants et les jeunes méritent d'avoir la possibilité d'apprendre, de rêver, de se dépasser et de réaliser leur plein potentiel. Lorsqu'une école a un club, les élèves s'épanouissent grâce aux repas, aux soins et à l'attention qu'ils reçoivent. Ils découvrent l'importance d'une alimentation saine tout en profitant de la gentillesse et de la chaleur humaine des bénévoles qui préparent leur petit déjeuner.

Le Club des petits déjeuners est heureux de vous accueillir dans la grande famille d'hommes et femmes de partout au Canada qui sont déterminés à contribuer à la réussite des élèves en leur offrant un bon petit déjeuner. Nous ne pourrions accomplir notre mission sans vous! Nous misons sur le partenariat avec les écoles, les organismes communautaires et les autres intervenants majeurs, car nous savons qu'une intervention concertée et coordonnée nous permet de mieux répondre aux besoins des enfants et des jeunes en matière d'apprentissage, de santé et de bien-être. En travaillant ensemble, nous aurons un impact concret et durable sur la vie des enfants et des jeunes.

Merci de nous aider à changer le monde, un petit déjeuner à la fois!

Salutations distinguées,


Judith Barry
Directrice, Programmes nationaux
Club des petits déjeuners

« Je vois des élèves qui sont plus intéressés à apprendre, à obtenir de meilleures notes et à mieux se comporter: tout ça parce qu'une fois leurs besoins nutritionnels satisfaits, ils peuvent mieux se concentrer. »

Enseignante, Peavine, Alberta

« Je n'avais jamais mangé de kiwis avant de participer au club de mon école. Maintenant, j'essaie toutes sortes de choses! »

Élève,
Leaf Rapids, Manitoba

« Parfois, il ne s'agit pas seulement de nourriture, il s'agit aussi de former leur esprit et de bâtir un esprit de communauté. En fait, c'est assez exceptionnel ce qui peut surgir d'un programme de petits déjeuners. »

Responsable d'un club de petits déjeuners

À PROPOS DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS

NOTRE MISSION

CE QUE NOUS FAISONS:

NOUS NOURRISSONS LE POTENTIEL ET LA SANTÉ DES ENFANTS EN LEUR DONNANT UNE CHANCE ÉGALE DE RÉUSSITE, UN PETIT DÉJEUNER À LA FOIS.

NOTRE VISION

POURQUOI NOUS LE FAISONS:

NOUS AGISSONS SUR LA SANTÉ ET L'ÉDUCATION DES ENFANTS POUR SUSCITER DES CHANGEMENTS SOCIO-ÉCONOMIQUES POSITIFS ET DURABLES.

COMMENT NOUS LE FAISONS: **EN UNISSANT NOS FORCES, DE FAÇON RESPONSABLE, À CELLES DE NOS PARTENAIRES, DES COMMUNAUTÉS ET DES ORGANISMES LOCAUX AFIN D'OFFRIR DE SAINES OPPORTUNITÉS AINSI QU'UN DÉJEUNER NUTRITIF AUX ENFANTS DANS LES ÉCOLES DE TOUT LE PAYS.**

NOS VALEURS

NOUS ENCOURAGEONS UNE APPROCHE CENTRÉE SUR L'ENFANT MENÉE PAR DES EMPLOYÉS, DES BÉNÉVOLES, DES PARTENAIRES AINSI QUE DES JEUNES PASSIONNÉS, ENGAGÉS ET AUTHENTIQUES

LES ENFANTS D'ABORD: L'intérêt de l'enfant est au cœur de nos intentions, de nos objectifs et de nos décisions.

LA PASSION: Nous avons la conviction et la détermination de contribuer à une cause plus grande que nous.

LE LEADERSHIP: Nous avons le courage et la détermination nécessaires pour construire un avenir meilleur.

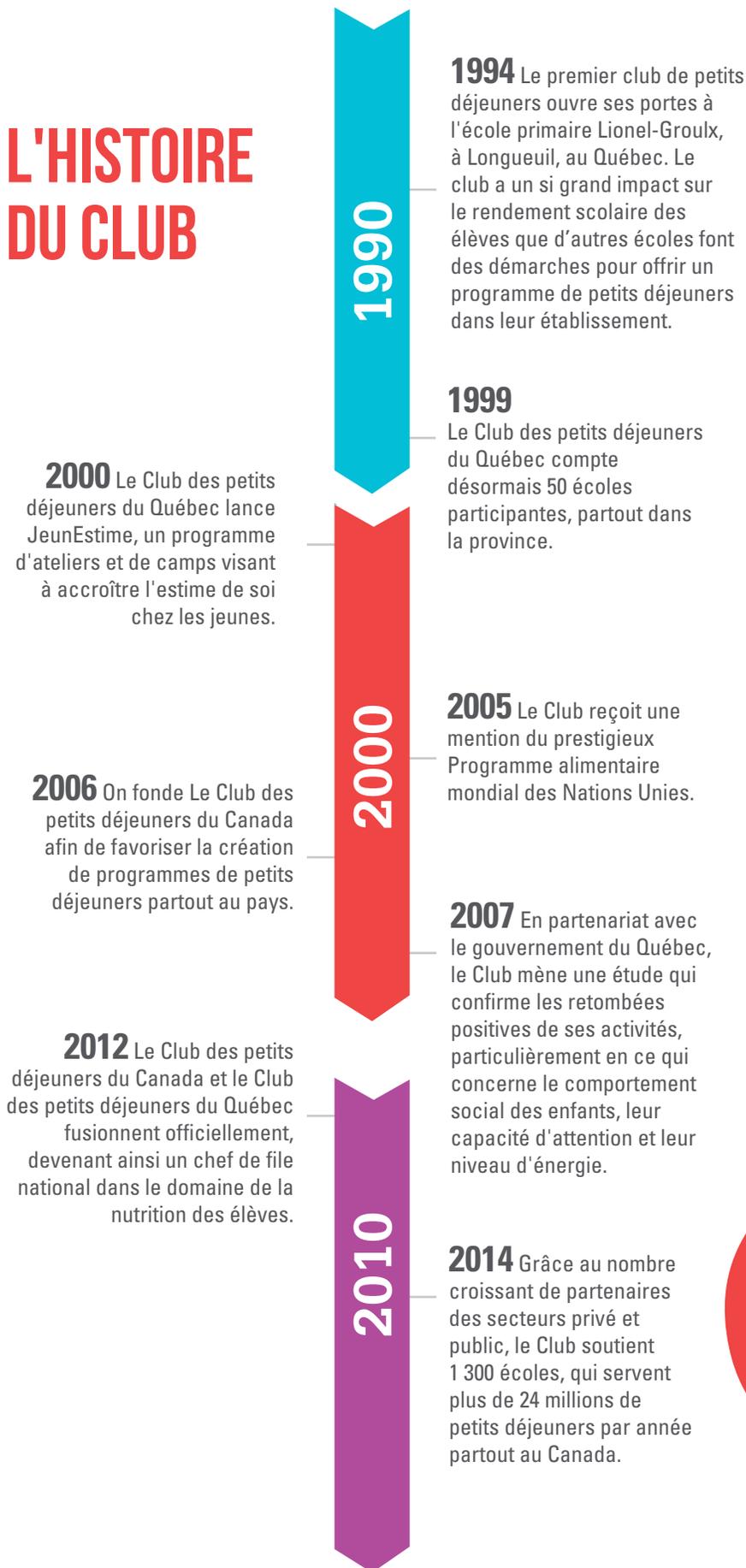
LA RESPONSABILISATION: Nous assurons la pérennité en encourageant et inspirant l'autonomie, la collaboration et les idées novatrices.

L'INTÉGRITÉ: Nos valeurs doivent être respectées en toutes circonstances, sans compromis.



À PROPOS DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS

L'HISTOIRE DU CLUB



DEPUIS LE PREMIER
PETIT DÉJEUNER
SERVI EN 1994,
LE CLUB POURSUIT
SON RÊVE AVEC UNE
PASSION INÉGALÉE.
NOTRE HISTOIRE SE
POURSUIT MATIN
APRÈS MATIN,
GRÂCE
À VOUS!

Notre engagement à améliorer la vie des enfants et des jeunes est au cœur de notre travail et de notre mission.



CLUB
des petits
déjeuners



SAVIEZ-VOUS?

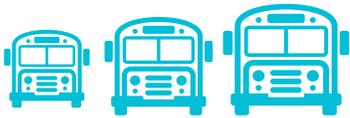
1 SUR 4

1 enfant ou jeune canadien sur 4
va à l'école le ventre vide.*



Ce qui veut dire

1,5 MILLIONS D'ÉLÈVES CANADIENS



**C'EST ASSEZ POUR REMPLIR
31 250 AUTOBUS SCOLAIRES**



**ET CE NOMBRE N'INCLUT PAS CEUX QUI N'ONT PEUT-ÊTRE
PAS DÉJEUNÉ POUR D'AUTRES RAISONS:**



Longs trajets
en autobus



Manque
de temps



Manque
d'aliments sains



Manque
d'appétit



Activités
parascolaires



Urgences
familiales

**UN ÉLÈVE QUI A FAIM N'EST PAS OUTILLÉ
POUR APPRENDRE**



L'introduction d'un programme de petits déjeuners universel aide à assurer que tous les élèves ont une chance égale d'apprendre, de rêver et de grandir pour atteindre leur plein potentiel.

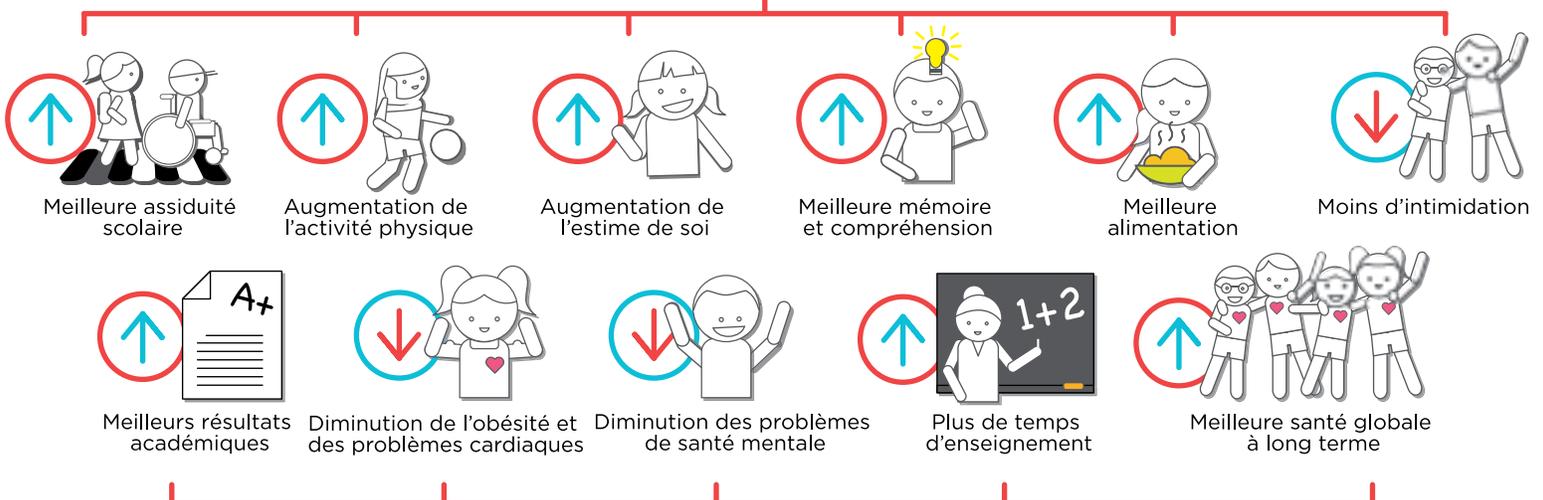


QU'EST-CE QU'UN CLUB DE PETITS DÉJEUNERS?



- **L'accès à un petit déjeuner sain** dans un environnement amical et favorable, tous les matins
- **Offert à tous les élèves** du primaire et du secondaire
- **Offre une variété** d'aliments sains et culturellement appropriés
- **Des fruits ou des légumes** servis à tous les repas
- **Un lieu agréable et sécuritaire pour les enfants et les jeunes** qui leur permet de socialiser tout en partageant un repas
- **Incite les élèves à s'engager dans une activité de bénévolat** qui leur permet de développer des habiletés de vie, leur leadership et leur confiance en soi
- **Permet de bâtir des relations positives** entre l'école et la communauté, et entre les élèves et des mentors et modèles positifs adultes
- **Fournit des opportunités** d'enseignement sur la nourriture et la nutrition
- **Contribue** au développement d'une communauté scolaire en santé

DÉJEUNER A DES EFFETS PHYSIQUES, MENTAUX ET ÉDUCATIONNELS DURABLES:



DES ÉLÈVES EN SANTÉ = UN AVENIR EN SANTÉ

LIGNES DIRECTRICES

Le Club des petits déjeuners est heureux de pouvoir offrir son soutien aux écoles qui souhaitent opérer un programme de petits déjeuners destiné aux élèves en s'efforçant de mettre en pratique les lignes directrices suivantes :



BÂTIR UNE FONDATION DURABLE

- Offrir le petit déjeuner chaque jour de classe*
- S'assurer que le programme est universel en encourageant la participation de tous les élèves*
- Impliquer le leadership d'un responsable de programme et d'un comité de coordination bien informés et engagés
- Encourager la collaboration de l'équipe école
- Assurer la mise en place d'un système de reddition des comptes pour assurer la pérennité*
- Évaluer le programme de façon continue



ENCOURAGER DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

- Offrir un menu nutritif incluant des choix qui respectent le Guide alimentaire canadien et les politiques nutritionnelles scolaires provinciales ou territoriales*
- S'assurer que le menu du petit déjeuner contient chaque jour un minimum de trois des quatre groupes alimentaires, incluant une portion de fruits ou de légumes et une portion de lait ou substituts*
- Préparer les repas en utilisant des méthodes de cuisson saines (cuire, rôtir, pocher) avec peu ou sans sel ajouté, sucre/succédané ou gras
- Allouer suffisamment de temps aux élèves pour manger. Encourager l'attention aux signaux de satiété*
- Faire la promotion de la saine alimentation par des exemples positifs et de l'éducation nutritionnelle*
- S'assurer que les messages véhiculés sur la santé et la nutrition sont cohérents à l'ensemble du milieu scolaire



CRÉER UN ENVIRONNEMENT SOCIAL ET PHYSIQUE SÉCURITAIRE

- Servir le petit déjeuner dans un lieu sécuritaire, accessible à tous et accueillant*
- Préparer, entreposer et servir les aliments selon les normes provinciales ou régionales en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire*
- Se conformer aux politiques de santé, de sécurité et d'anaphylaxie de la commission scolaire*
- Créer un lieu agréable où les enfants et les jeunes peuvent socialiser en partageant le petit déjeuner



OFFRIR AUX ENFANTS ET AUX JEUNES UNE PLACE DE CHOIX AU CŒUR DU CLUB

- Accueillir et respecter tous les élèves*
- Offrir un menu inclusif qui tient compte des réalités culturelles des élèves et qui répond à leurs besoins en matière d'allergies ou d'intolérances alimentaires*
- S'assurer que les élèves ont une voix dans leur club
- Favoriser la participation active des élèves afin d'encourager le développement de diverses compétences, le leadership et la confiance en soi
- Encourager les interactions sociales positives et nourrir l'estime de soi



MOBILISER LA COMMUNAUTÉ

- Favoriser une approche globale en encourageant les partenariats avec la communauté
- Promouvoir le club dans la communauté afin de s'assurer que les élèves et leurs familles sont au courant de son existence*
- Assurer le recrutement et la gestion des bénévoles, en incluant des élèves, des parents de l'école et membres de la communauté
- Bâtir des relations positives entre l'école et la communauté et entre les élèves et les adultes qui leur servent de modèles



ÊTRE RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

- Utiliser de la vaisselle et des ustensiles lavables
- Réduire le gaspillage et l'utilisation de produits pré emballés
- Recycler et composter en utilisant les programmes disponibles dans la communauté
- Considérer la possibilité d'avoir un potager sur le terrain de l'école
- Choisir des produits locaux, lorsque possible

* Référant aux critères de sélection auxquels chaque programme doit se conformer pour être éligible à recevoir du soutien du Club des petits déjeuners.



**POSER LES
FONDATIONS
DE VOTRE
CLUB**



LES CLUBS SONT COMME LES ENFANTS ET LES JEUNES QUI Y SONT SERVIS ET LES COMMUNAUTÉS SCOLAIRES QUI LES ACCUEILLENT: CHACUN D'EUX EST UNIQUE!

Les clubs sont comme les enfants et les jeunes qui y sont servis et les communautés scolaires qui les accueillent: chacun d'eux est unique! En fait, il y a autant de façons d'opérer un club qu'il y a d'écoles au Canada.

Les clubs fonctionnent de différentes façons et sous différentes appellations: programme de nutrition des élèves, programme alimentaire scolaire ou programme de repas du matin santé. Quel que soit le modèle privilégié, le principe sous-jacent reste le même: faire en sorte que tous les élèves aient accès à des aliments nutritifs dans un environnement sécuritaire et nourrissant afin d'améliorer leur santé et leurs apprentissages.

Les outils, les ressources et les pratiques exemplaires réunis dans ce guide ont pour objectif d'aider les groupes et les gens qui souhaitent démarrer un programme de petits déjeuners ou développer un programme existant. Il est important que tous les clubs soient taillés sur mesure pour répondre aux réalités et aux besoins particuliers de l'école et de sa communauté. Vous n'aurez pas besoin de l'ensemble des outils et des ressources contenus dans ce guide en même temps. Vous pourrez piger dans notre boîte à outils au gré de vos besoins et de la croissance de votre club. Nous vous encourageons, lorsque vous aurez acquis une certaine expérience et suffisamment d'assurance, à explorer les ressources supplémentaires qui se trouvent sur le site internet du Club des petits déjeuners, à entrer en contact avec le Club des petits déjeuners ou à vous inscrire à nos ateliers de formation afin de poursuivre votre lancée.



SE LANCER



Félicitations pour votre décision de démarrer un club dans votre école! Cette décision peut être le fruit de plusieurs facteurs, dont la volonté de:

- Promouvoir de saines habitudes alimentaires chez les élèves
- Consolider la communauté scolaire
- Favoriser la santé globale à l'école
- Répondre à un besoin dans la communauté scolaire en servant des petits déjeuners nutritifs aux élèves

Quelles que soient vos raisons, il est important d'évaluer l'intérêt et les besoins au sein de la communauté scolaire afin de vous assurer que le club ait la capacité d'y répondre efficacement.

LE CLUB AURAIT-IL L'APPUI DU PERSONNEL DE L'ÉCOLE, DES PARENTS ET DE LA COMMUNAUTÉ?

À QUEL MOMENT ET À QUEL ENDROIT LE PROGRAMME DOIT-IL AVOIR LIEU AFIN DE REJOINDRE UN MAXIMUM D'ÉLÈVES?

COMBIEN D'ÉLÈVES VONT Y PARTICIPER?

Commencez par cibler la direction et le personnel de l'école dont l'appui est essentiel pour assurer la réussite du club et organisez une réunion pour les rencontrer. Rencontrer la direction d'école est le point de départ. La direction d'école pourrait vous guider et vous aider à comprendre les politiques de l'établissement et du conseil/de la commission scolaire. Dès que vous aurez l'aval des instances administratives, entrez en contact avec les autres personnes essentielles au projet: le personnel de l'école, les parents/tuteurs, les représentants des étudiants, le conseil de parents de l'école et les membres des autres comités de l'école. Pour ce faire, vous pouvez:

- Mener un sondage invitant les gens à donner des idées, à faire des suggestions et à émettre des commentaires
- Demander que le sujet soit ajouté à l'ordre du jour de la prochaine réunion du conseil de parents et de la prochaine réunion du personnel
- Afficher de l'information sur le babillard de la salle des professeurs ou dans le bulletin de l'école
- Être disponible pour discuter du projet avec les professeurs pendant les récréations ainsi qu'avant et après l'école

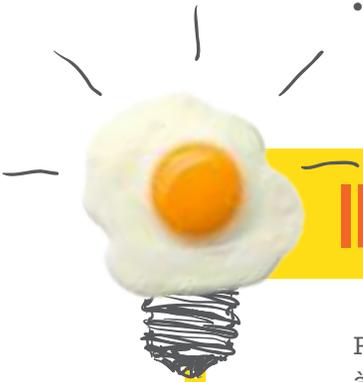
Une fois cette étape terminée, il est important d'entrer en contact avec les élèves. Le Club des petits déjeuners recommande que les écoles mènent un court sondage auprès des élèves pour savoir combien d'entre eux participeraient au programme. De plus, cela leur procurera un sentiment de fierté et d'appartenance au club dès sa création.

Consultez la section « Ressources supplémentaires » pour des exemples de sondages auprès des employés et des élèves.



Lorsque vous aurez obtenu l'appui des personnes clés, élaborer une stratégie de communication pour informer le reste de la communauté scolaire de votre projet et pour gagner d'autres appuis tout au long de l'année scolaire. Pour ce faire, vous pouvez:

- Parler du club lors des annonces matinales et des assemblées scolaires
- Publier de l'information sur le babillard dans l'entrée de l'école
- Publier les faits saillants du programme, des témoignages et les menus du club dans les bulletins d'information de l'école
- Tenir un kiosque d'information ou organiser une visite guidée avec des exemples de petits déjeuners types lors de la rencontre des parents
- Organiser un petit déjeuner communautaire



IDÉE LUMINEUSE!

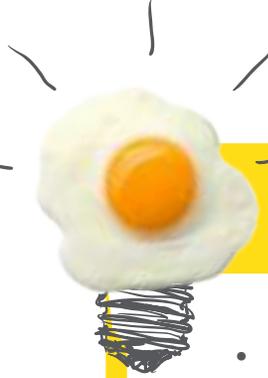
Recueillir des données de référence avant de démarrer un club aide énormément à comprendre quels sont les besoins du programme de petits déjeuners. De plus, cela aidera à faire l'évaluation du programme en cours de route. Pour ce faire, vous pouvez:

- Observer et documenter les comportements des élèves
- Recueillir les commentaires du personnel et de la direction d'école
- Amener les élèves à comprendre leurs habitudes alimentaires au petit déjeuner
- Noter les taux de fréquentation et de retards à l'école
- Organiser un petit déjeuner communautaire

OBTENIR DES APPUIS

Il est important de comprendre que vous n'aurez peut-être pas, au départ, l'appui de tous. Certaines personnes croient encore que les programmes de petits déjeuners sont réservés aux élèves provenant de familles à revenus modestes. Il y aura aussi de nombreuses personnes conscientes des nombreux besoins à combler et désireuses de vous donner un coup de main. Ces personnes (vos « champions ») joueront un rôle vital lors du démarrage de votre programme.

Vous pourrez également accroître le soutien à votre projet en sensibilisant les parents, les élèves et le personnel de l'école aux retombées positives qu'un programme de petits déjeuners universel peut avoir sur la santé et la réussite scolaire des élèves; d'autant plus que les élèves peuvent arriver à l'école le ventre vide pour différentes raisons, dont le manque de temps, l'absence de nourriture, les activités parascolaires matinales, les urgences familiales ou de longs trajets en autobus. Les programmes de petits déjeuners en milieu scolaire sont une autre façon de favoriser la réussite de tous les élèves, sans égard à leur statut socio-économique. De plus, les clubs sont utiles à tous les élèves en les aidant à développer de saines habitudes de vie et des attitudes positives à l'égard des aliments sains.



IDÉE LUMINEUSE!

- Lancez un concours « J'adore déjeuner » à l'école. Invitez les élèves à créer des affiches expliquant pourquoi ils aiment le club de leur école ou pourquoi ils y participent.
- Expliquez les avantages du club aux parents dans le bulletin d'information de l'école en insistant sur ce qui pourrait donner aux élèves envie d'y participer.
- Demandez aux parents ou aux enseignants passionnés par le programme de parler de leur expérience le plus souvent possible.
- Assurez-vous que les parents se sentent concernés en leur offrant de faire du bénévolat et de participer au programme. Invitez-les à prendre le petit déjeuner avec les enfants une fois par année.

QU'EST-CE QU'UN CLUB UNIVERSEL?

UN CLUB UNIVERSEL ACCUEILLE ET ENCOURAGE LA PARTICIPATION DE TOUS LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE. C'EST UN CLUB INCLUSIF ET FACILEMENT ACCESSIBLE, QUI S'ASSURE QU'AUCUN ÉLÈVE N'EST MIS DE CÔTÉ OU OSTRACISÉ. C'EST AUSSI UN CLUB PUBLICISÉ DANS L'ENSEMBLE DE LA COMMUNAUTÉ SCOLAIRE AFIN QUE TOUT LE MONDE SOIT AU COURANT DU PROGRAMME. LA DÉCISION D'Y PARTICIPER OU NON DOIT REVENIR AUX ÉLÈVES, QUI PEUVENT DÉCIDER D'Y PRENDRE LE PETIT DÉJEUNER LES MATINS DE LEUR CHOIX. POUR RECEVOIR DU FINANCEMENT DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS, LES CLUBS DOIVENT ÊTRE UNIVERSELS ET ACCESSIBLES À TOUS LES ÉLÈVES CHAQUE JOUR DE CLASSE.

FORMER UN COMITÉ POUR VOTRE CLUB



Former un comité pour votre club assurera la mise en place d'un programme efficace et durable. De cette façon, si un employé ou un bénévole quitte le club, il y aura toujours des gens en mesure d'assurer la continuité du programme. Ce comité est un groupe consultatif qui devra se réunir au besoin pour contrôler l'efficacité du programme et discuter des sujets importants comme le recrutement des bénévoles, leurs rôles et responsabilités, les besoins du programme, les questions financières, le financement, la planification des menus, etc. Le comité peut être un groupe formé spécialement pour l'occasion ou être un sous-comité d'un groupe existant, comme le conseil de parents ou autre comité chargé du bien-être des élèves.

OBJECTIFS DU COMITÉ

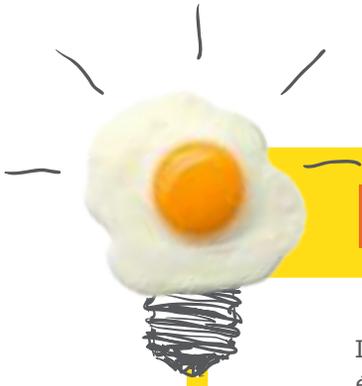
- 1) Choisir quatre à huit personnes passionnées et aux compétences variées
- 2) Désigner un responsable pour le club
- 3) Déléguer les responsabilités parmi les membres du comité
- 4) Choisir le lieu et la formule de petit déjeuner du club
- 5) Évaluer vos besoins en matière d'équipement et de matériel
- 6) Cibler vos priorités et établir un plan d'action à long terme
- 7) Consigner tous les documents relatifs au club dans un cartable

CHOISIR DES PERSONNES PASSIONNÉES ET ENGAGÉES

Les clubs qui réussissent le mieux sont ceux qui impliquent l'ensemble de la communauté scolaire. Le comité devrait donc chercher à inclure des personnes passionnées, engagées et provenant de différents horizons:

- la direction d'école
- les enseignants et le personnel de l'école
- des représentants du conseil ou de la commission scolaire ou du conseil de bande
- des parents/tuteurs et des grands-parents
- des membres de la communauté
- des groupes communautaires, des groupes confessionnels et des groupes d'entraide
- des entreprises locales ayant un intérêt pour la jeunesse ou la nutrition
- des diététistes ou des infirmières en santé publique
- des étudiants en enseignement et des stagiaires





IDÉE LUMINEUSE!

Impliquez les élèves! Le comité est l'occasion rêvée de donner aux élèves intéressés la possibilité de s'impliquer, en plus de faire en sorte que leur point de vue soit entendu lors de la prise de décisions.

Faites preuve de souplesse! Essayez de tenir vos réunions en dehors des heures de travail habituelles afin d'accommoder les horaires chargés des parents et des membres de la communauté. Si possible, organisez un service de garde ou des activités amusantes pour tenir les enfants occupés pendant vos réunions.



NOMMER LE RESPONSABLE DU CLUB



Même si nous encourageons le partage des tâches parmi les membres de la communauté scolaire, vous devez tout de même nommer une ou deux personnes chargées de coordonner les activités du club. On les appelle les responsables de club (ou coordonnateur de programme, bénévoles en chef ou responsable de programme). Le responsable du club s'occupe de l'organisation et de la supervision des activités quotidiennes du club, en plus d'être la personne-ressource pour les membres du comité du club, les donateurs, les bénévoles et l'ensemble de la communauté scolaire. De façon générale, ses principales tâches consistent à:

- Effectuer la planification initiale du programme et former le comité du club.
- Veiller à la réussite des activités quotidiennes du club dont l'achat, la préparation et la livraison de nourriture.
- Conseiller les bénévoles et leur offrir de la formation.
- Veiller à ce que les bénévoles soient choisis conformément aux politiques de l'école.
- Établir l'horaire des bénévoles de façon à avoir assez de personnel et à pouvoir offrir une supervision adéquate tous les jours.
- Veiller à ce que les ressources et l'équipement soient propres et entreposés de façon sécuritaire.
- Veiller à ce que les normes d'hygiène et de salubrité alimentaire soient bien communiquées, comprises et respectées.
- Instaurer un environnement nourrissant et valorisant conformément à la mission du Club des petits déjeuners et au code de vie de l'école.
- Assurer la liaison avec la direction d'école et la consulter sur toutes les questions en lien avec le club (besoins du programme, nouveaux bénévoles, conflits entre élèves, etc.)
- Tenir les documents du club à jour et s'assurer que les rapports financiers et de données sur le programme, ainsi que les pièces justificatives, sont soumis aux donateurs au moment opportun.
- Veiller au respect des normes, codes et lois provinciales ayant un lien avec le club (par exemple : sur la nutrition scolaire, la prévention des incendies, le bénévolat ou l'hygiène et la salubrité alimentaire).
- Contribuer à la promotion et à la réussite du club.



CONFIER LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS

La gestion d'un club comporte plusieurs rôles et responsabilités importants. Pour éviter d'en mettre trop sur les épaules d'une seule et même personne, il est crucial de déléguer les différents rôles et responsabilités parmi les bénévoles et les membres du comité. De plus, il est essentiel de les distribuer en tenant compte des forces et des intérêts de chacun afin que tous les membres de l'équipe restent motivés et poursuivent leur engagement. Le tableau suivant vous guidera lors de la distribution des rôles et responsabilités:

RESPONSABILITÉS	PERSONNE RESPONSABLE
Coordination du club	
Bénévolat quotidien (préparation du petit déjeuner, service et nettoyage)	
Élaboration des menus et promotion de la santé et de la nutrition	
Achats et commandes de nourriture	
Trésorerie / administration	
Recherche de financement	
Rédaction de rapports	
Gestion et formation des bénévoles	
Relations avec la communauté	
Communications	
Hygiène et salubrité alimentaire	
Activités et événements spéciaux	
Mentorat auprès des élèves bénévoles	

* Pour une description de ces rôles et responsabilités, consultez la partie « Rôles et responsabilités des bénévoles » dans le chapitre « Impliquer les bénévoles et la communauté scolaire ».



UNE FOIS LE TABLEAU REMPLI, POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES:

- La distribution des rôles et responsabilités présente-t-elle des lacunes?
Comment peuvent-elles être comblées?
- Est-ce qu'une même personne joue plusieurs rôles?
Comment peut-on la soutenir dans ses tâches?

CHOISIR LE LIEU ET LA FORMULE DE PETIT DÉJEUNER

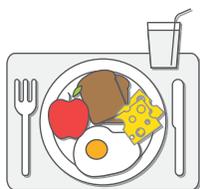


Le comité, avec les conseils et l'approbation de la direction d'école, doit choisir le lieu et la formule de petit déjeuner adéquate de façon à s'assurer que le plus grand nombre d'enfants possible puisse déjeuner le matin. Plusieurs facteurs doivent être pris en considération dans ce choix:

- l'espace disponible à l'école
- l'accès à l'équipement et aux installations nécessaires
- la présence du personnel de l'école ou de bénévoles pour assurer la supervision
- le soutien offert par la direction et le personnel de l'école
- le nombre potentiel d'élèves participants
- l'heure d'arrivée des autobus
- l'heure du début des classes

Le lieu idéal doit être bien éclairé, facilement accessible et invitant. Il doit également respecter les exigences en matière de santé et sécurité du conseil/de la commission scolaire et du service local de santé. Le choix du lieu sera fortement influencé par la formule de petit déjeuner choisie.

VOICI LES TROIS FORMULES DE PETIT DÉJEUNER LES PLUS POPULAIRES:



AU CLUB



EN CLASSE



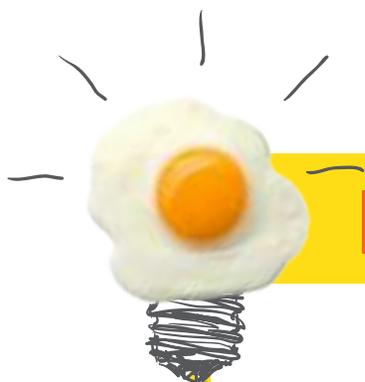
À EMPORTER



COMPARAISON DES FORMULES DE PETIT DÉJEUNER

	AU CLUB	EN CLASSE	À EMPORTER
FONCTIONNEMENT	Les élèves mangent à table, dans un lieu dédié au club avant le début des classes. Ils font la file pour recevoir leur plateau ou choisissent leurs aliments dans un buffet.	Les déjeuners sont placés dans des bacs, des paniers, des glacières ou un chariot, puis distribués dans les classes. Les enseignants supervisent et contrôlent la distribution des petits déjeuners dans leur classe.	Les élèves vont chercher leur petit déjeuner dans le lieu prévu à cet effet (disposés à l'aide de bacs, paniers, charriots, sacs déjeuners, etc.), puis vont le manger dans le couloir, sur un banc, assis à table ou dans leur classe.
LIEUX POSSIBLES	<ul style="list-style-type: none"> • Cafétéria • Gymnase ou scène du gymnase • Local libre • Cuisine • Bibliothèque 	<ul style="list-style-type: none"> • Classes • Classe titulaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Cantine/comptoirs alimentaires • Cafétéria • Couloirs • Bibliothèque • Bureau • Entrée principale
HORAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • Commence à l'arrivée des premiers élèves et se termine généralement au début des classes 	<ul style="list-style-type: none"> • Horaire flexible laissé à la discrétion de l'enseignant • Peuvent être servis en arrivant en classe le matin ou avant/pendant la récréation du matin 	<ul style="list-style-type: none"> • Horaire flexible • Peuvent être servis avant le début des classes ou avant/pendant la récréation du matin
AVANTAGES	<ul style="list-style-type: none"> • Grande variété d'options de menus • Plus grandes possibilités de socialisation et de renforcement des liens communautaires • Les employés et les élèves peuvent servir de modèles positifs • Emplacement central • Possibilités de présentations et d'activités éducatives sur la nutrition et les aliments sains 	<ul style="list-style-type: none"> • Taux de participation plus élevés • Ne nécessite pas de lieu particulier ou de supervision supplémentaire • Horaire de service plus flexible si les élèves n'ont pas le temps de manger avant le début des classes • L'éducation nutritionnelle est facile à intégrer dans la matière scolaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Permet de servir un grand nombre d'élèves rapidement • Facile à promouvoir • Fonctionne bien dans les écoles secondaires • Supervision minimale requise • Aucun grand espace requis • Les élèves peuvent manger au moment de leur choix le matin • Peut se faire avec une participation minimale du personnel
DÉFIS POTENTIELS	<ul style="list-style-type: none"> • Exige un espace réservé à cette activité • Tend à avoir des taux de participation plus bas • Exige de la supervision • Les élèves n'ont pas toujours le temps de terminer leur petit déjeuner avant le début des classes • Certains élèves en retard pourraient ne pas pouvoir prendre leur petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus d'une salle à nettoyer • Exige la participation de tout le personnel • Peut être perçu comme une perte de temps d'apprentissage en classe • Les possibilités de menus sont plus limitées • Plus coûteux 	<ul style="list-style-type: none"> • Les possibilités de menus sont limitées • Les aliments sont emballés, ce qui augmente la quantité de déchets et les coûts • Moins de possibilités d'interactions sociales et d'éducation sur la nutrition

Vous pouvez également choisir une formule mixte (une combinaison de deux ou trois des formules de petits déjeuners) afin de vous adapter aux besoins particuliers et aux ressources disponibles dans votre école. Vous pourriez, par exemple, offrir un petit déjeuner dans une salle réservée au club avant le début des classes et distribuer des petits déjeuners à l'entrée des élèves pour ceux qui arrivent plus tard à l'école. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise formule, vous devez choisir celle qui fonctionne le mieux dans votre école.



IDÉE LUMINEUSE!

Il est conseillé de prendre du recul et de réévaluer le lieu et la formule de petit déjeuner du club de temps en temps et de faire des ajustements, si nécessaire, afin d'atteindre les objectifs de votre club le plus efficacement possible. Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce que le club réussit à rejoindre tous les élèves qui en ont besoin?
- Quels sont les obstacles qui empêchent les élèves de profiter du programme tous les matins (autobus qui arrivent en retard, lieu difficilement accessible, mauvaise promotion, sentiment de stigmatisation, enseignant qui n'accorde pas assez de temps à ses élèves pour manger, etc.)?
- Est-ce que modifier la formule de petit déjeuner ou un autre aspect du club pourrait réduire le nombre d'obstacles et permettre à plus d'élèves de participer au programme?
- Quels changements pourriez-vous apporter et comment pourriez-vous les mettre en œuvre?

ÉVALUER LES BESOINS EN ÉQUIPEMENT



Au moment de choisir la formule de petit déjeuner du club, il est important de réfléchir à l'équipement et aux installations dont vous aurez besoin pour entreposer, préparer et servir la nourriture de façon sécuritaire. Effectuer une évaluation des besoins en équipement tôt dans le processus vous aidera à découvrir les ressources déjà présentes à l'école et à déterminer les besoins à combler. Vos besoins en équipement dépendront énormément de la fréquentation, de votre planification des menus et de la formule choisie. N'oubliez pas de prévoir la croissance de votre programme, ainsi que la disparition d'ustensiles et le bris d'assiettes. C'est inévitable!

VOICI UNE LISTE D'ÉQUIPEMENT ET D'INSTALLATIONS QUI POURRAIENT S'AVÉRER NÉCESSAIRES. NOUS ENCOURAGEONS L'UTILISATION DE VAISSELLE RÉUTILISABLE, SI POSSIBLE.

ÉLECTROMÉNAGERS

RÉFRIGÉRATEUR • CONGÉLATEUR • CUISINIÈRE • LAVE-VAISSELLE

PETITS ÉLECTROMÉNAGERS

GRILLE-PAIN STANDARD OU ROTATIF • MÉLANGEUR • BOUILLOIRE • RÉCHAUD • MICRO-ONDES • PLAQUE CHAUFFANTE

ENTREPOSAGE ET DISTRIBUTION

ARMOIRES (OU GARDE-MANGER) • CONTENANTS (POUR LES USTENSILES, LES CÉRÉALES, LES RESTANTS) • CHARIOTS • BOÎTES, GLACIÈRES OU PANIERS POUR CHAQUE CLASSE

VAISSELLE ET USTENSILES

PLANCHES À DÉCOUPER • PICHETS POUR LE JUS ET LE LAIT • SPATULES • FOUETS • COUTEAUX • OUVRE-BOÎTES • CASSEROLES • POÊLONS • ASSIETTES, BOLS, FOURCHETTES, CUILLÈRES ET TASSES

NETTOYAGE

SAVON À VAISSELLE • DÉSINFECTANTS • LINGES À VAISSELLE • TORCHONS • SAVON À MAINS • TROIS ÉVIERS OU BACS À VAISSELLE S'IL N'Y A PAS SUFFISAMMENT D'ÉVIERS

AUTRES

TABLES • CHAISES

ÉLABORER UN PLAN D'ACTION



Lorsque le comité du club sera formé et que ses membres auront bien compris sa mission et ses objectifs, vous pourrez commencer à élaborer votre plan d'action. Ce plan vous aidera à garder le cap et à décider des prochaines étapes à franchir pour le développement de votre club. N'oubliez pas, un plan d'action est un document de travail qui doit évoluer en fonction des besoins. N'hésitez pas à l'afficher, à le réviser périodiquement et à y apporter les modifications nécessaires en fonction des besoins changeants de votre club.

1 FAITES UN REMUE-MÉNINGE POUR FAIRE RESSORTIR LES FORCES ET LES FAIBLESSES DE L'ÉCOLE.

Prenez d'abord le temps de réfléchir à la réalité actuelle du club et où le comité veut l'amener. Faites ressortir les principales forces de l'école et les éléments qui doivent être améliorés (participation de la communauté, soutien du personnel, bénévoles, collecte de fonds, planification des menus, création d'un environnement chaleureux et accueillant, éducation sur la nutrition, etc.). Mettez sur la consolidation des forces de l'école et ciblez les problèmes pouvant être réglés grâce aux ressources déjà disponibles.

2 EXPLOREZ LES POSSIBILITÉS À L'EXTERNE.

Quel est le contexte socio-économique de la communauté? Est-ce que des organismes à but non lucratif sont impliqués dans le programme? Existe-t-il des initiatives similaires soutenues par le gouvernement provincial, les services de santé ou le conseil/la commission scolaire? Quels sont les membres de la communauté ou les entreprises locales qui pourraient soutenir le mandat du club? En tenant compte de tout cela, quelles sont les possibilités qui s'offrent au club de votre école? Parfois, de l'aide et des ressources supplémentaires sont à portée de main. Vous n'avez qu'à faire quelques appels!

3 ÉTABLISSEZ TROIS À CINQ PRIORITÉS.

Voici quelques
exemples de
priorités:

À partir des deux analyses précédentes, quelles sont vos grandes priorités? Assurez-vous d'établir des priorités SMART (spécifiques, mesurables, acceptées, réalistes, temporellement définies) et de diviser les priorités plus vastes et plus complexes en étapes faciles à gérer.

- Augmenter la fréquentation au club
- Inviter plus de membres de la communauté à s'impliquer
- Accroître le soutien et la sensibilisation chez les parents et le personnel de l'école
- Acquérir de l'équipement pour pouvoir offrir des menus plus élaborés
- Impliquer les élèves en tant que jeunes bénévoles
- Améliorer les habitudes alimentaires, les compétences alimentaires et les connaissances nutritionnelles des élèves
- Augmenter la consommation de fruits et de légumes des élèves

4 ÉTABLISSEZ VOTRE PLAN D'ACTION.

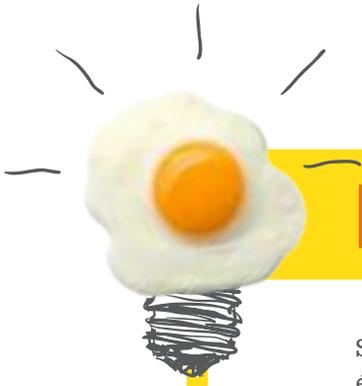
Utilisez le tableau suivant pour identifier les stratégies et les actions requises pour atteindre vos objectifs. Décrivez les étapes, les échéanciers et les ressources (financement, personnel ou équipement) pour chacun de vos objectifs et classez-les par ordre de priorité.

PROGRAMME DE PETITS DÉJEUNERS

PLAN D'ACTION



OBJECTIF	ACTIONS	RESSOURCES NÉCESSAIRES	PERSONNE RESPONSABLE	ÉCHÉANCIER	COMMENTAIRES



IDÉE LUMINEUSE!

Soulignez les étapes importantes! Apporter des changements durables dans une école demande temps et patience. Soulignez les petites victoires et souvenez-vous que chaque étape est importante pour l'atteinte de vos objectifs.



LA COMMUNICATION: LA CLÉ DU SUCCÈS

La communication et la collaboration entre le personnel de l'école, la direction, les bénévoles, les élèves et le comité sont des éléments essentiels de la réussite de votre programme de petits déjeuners. Voici quelques idées pour vous aider à assurer une circulation fluide de l'information au sein du club:

CRÉEZ UN CARTABLE RÉSERVÉ AU CLUB.

Utilisez le Guide Aidons-les à grandir comme point de départ pour créer un cartable contenant toute l'information importante concernant le club. Assurez-vous d'y ajouter de la documentation au fur et à mesure de l'évolution du programme. Ce cartable garantira la continuité de l'opération du club advenant le cas où le responsable du club ou une autre personne clé doivent s'absenter ou partir de façon inattendue.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE DOCUMENTS QUI DEVRAIENT SE RETROUVER DANS VOTRE CARTABLE

- plan d'action, mission et historique de votre club
- coordonnées, demandes de soutien et ententes conclues avec le Club des petits déjeuners, s'il y a lieu, et les autres donateurs du club
- documents distribués (bulletins d'information, sondages auprès du personnel et des élèves, lettres aux parents, modèles de demande de subvention, etc.)
- feuille de suivi des allergies et intolérances alimentaires des élèves
- exemples de menus et recettes
- documents sur l'approvisionnement des denrées alimentaires, y compris les meilleurs endroits pour faire les achats, les commerces où l'école a un compte d'ouvert, où et comment faire les commandes, les commerces qui offrent des rabais ou des réductions, etc.
- information sur les donateurs de nourriture, dont les coordonnées des entreprises qui font des dons alimentaires, la façon d'en obtenir et les meilleurs endroits où utiliser les bons de réduction
- budget détaillé
- rapports mensuels et feuilles de dépenses
- dossiers et horaires des bénévoles
- attestation en hygiène et salubrité alimentaire et rapports d'inspection
- idées pour des collectes de fonds



STATION DE COMMUNICATION:

Créez une station de communication dans la cuisine du club ou dans la zone de préparation des petits déjeuners pour faciliter la communication entre les bénévoles.

Vous pouvez afficher de l'information sur la porte du frigo, sur un tableau ou dans un cartable destiné aux bénévoles.

Affichez-y les menus hebdomadaires, la liste d'épicerie, l'horaire des bénévoles, les coordonnées des bénévoles (si besoin d'un remplaçant), etc. Affichez également une liste de contrôle du nettoyage et créez un journal de bord où les bénévoles pourront consigner de l'information comme des demandes de remplacement, le matériel à réparer ou à remplacer, les aliments approchant de leur date de péremption et devant être utilisés le plus rapidement possible, des pensées positives ou des récits pour inspirer les autres bénévoles, par exemple.



REGISTRE DES
BÉNÉVOLES

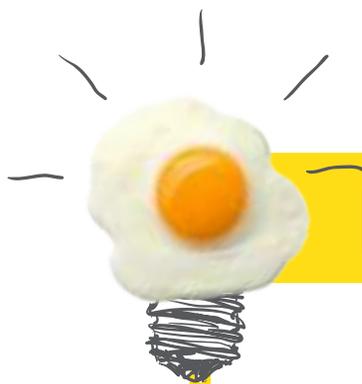


LISTE DES CHOSES
À FAIRE



LISTE
D'ÉPICERIE

Continuez à communiquer avec les parents, les élèves et la communauté scolaire en écrivant dans le bulletin d'information de l'école, en participant aux réunions du personnel et aux réunions du conseil de parents, en posant des affiches, en organisant un événement et en mettant les tableaux d'affichage à jour de façon périodique.



IDÉE LUMINEUSE!

Soulignez le début de l'année scolaire et la réouverture du club en organisant une fête!

- Organisez une rencontre à l'école. Invitez des gens à venir parler de l'importance de prendre un bon petit déjeuner chaque matin.
- Invitez chaque classe à participer à une visite guidée du club et demandez aux élèves bénévoles de l'animer. Les élèves pourront y apprendre le fonctionnement du club (expliquer quels sont les aliments servis, les horaires de service et insister sur le fait que tous les élèves sont bienvenus). De cette façon, les élèves seront moins intimidés lors de leur première participation au club.
- Installez dans l'école un tableau d'affichage sur la saine alimentation.
- Planifiez un petit déjeuner spécial avec les aliments santé préférés des élèves et recrutez des enseignants, des membres de la direction d'école ou la mascotte de l'école pour servir les élèves.
- Lancez un défi à tous les élèves de l'école afin de les encourager à manger un bon petit déjeuner tous les matins, à la maison ou à l'école.

Pour bien réussir sa mission, un club doit:

- ✓ Offrir le petit déjeuner chaque jour de classe*
- ✓ S'assurer que le programme est universel en encourageant la participation de tous les élèves *
- ✓ Impliquer le leadership d'un responsable de programme et d'un comité de coordination bien informés et engagés
- ✓ Encourager la collaboration de l'équipe école
- ✓ Assurer la mise en place d'un système de reddition des comptes pour assurer la pérennité *
- ✓ Évaluer le programme de façon continue
- ✓ Offrir un menu nutritif qui inclut des choix qui respectent le Guide alimentaire canadien et les politiques nutritionnelles scolaires provinciales ou territoriales*
- ✓ S'assurer que le menu du petit déjeuner contient chaque jour un minimum de trois des quatre groupes alimentaires, incluant une portion de fruits ou de légumes et une portion de lait ou produits laitiers*
- ✓ Préparer les repas en utilisant des méthodes de cuisson saines (cuire, rôtir, pocher) avec peu ou sans sel ajouté, sucre/succédané ou gras
- ✓ Allouer assez de temps aux élèves pour manger. Encourager l'attention aux signaux de satiété*
- ✓ Faire la promotion de la saine alimentation par des exemples positifs et de l'éducation nutritionnelle*
- ✓ S'assurer que les messages véhiculés sur la santé et la nutrition sont cohérents à l'ensemble du milieu scolaire
- ✓ Servir le petit déjeuner dans un lieu sécuritaire, accessible à tous et accueillant*
- ✓ Préparer, entreposer et servir les aliments selon les normes provinciales ou régionales en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires*
- ✓ Se conformer aux politiques de santé, de sécurité et d'anaphylaxie de la commission scolaire*
- ✓ Créer un lieu agréable où les enfants et les jeunes peuvent socialiser en partageant le petit déjeuner
- ✓ Accueillir et respecter tous les élèves*
- ✓ Offrir un menu inclusif qui tient compte des réalités culturelles des élèves et qui répond à leurs besoins en matière d'allergies ou d'intolérances alimentaires*
- ✓ S'assurer que les élèves ont une voix dans leur club
- ✓ Favoriser la participation active des élèves afin d'encourager le développement de diverses compétences, le leadership et la confiance en soi
- ✓ Encourager les interactions sociales positives et nourrir l'estime de soi
- ✓ Favoriser une approche globale en encourageant les partenariats avec la communauté
- ✓ Promouvoir le club dans la communauté afin de s'assurer que les élèves et leurs familles sont au courant de son existence*
- ✓ Assurer le recrutement et la gestion des bénévoles, en incluant des élèves, des parents de l'école et membres de la communauté
- ✓ Bâtir des relations positives entre l'école et la communauté et entre les élèves et les adultes qui leur servent de modèles
- ✓ Utiliser de la vaisselle et des ustensiles lavables
- ✓ Réduire le gaspillage et l'utilisation de produits pré emballés
- ✓ Recycler et composter en utilisant les programmes disponibles dans la communauté
- ✓ Considérer la possibilité d'avoir un potager sur le terrain de l'école
- ✓ Choisir des produits locaux, lorsque possible

*Référant aux critères de sélection auxquels chaque programme doit se conformer pour être éligible à recevoir du soutien du Club des petits déjeuners.



IMPLIQUER
LES BÉNÉVOLES
ET LA COMMUNAUTÉ
SCOLAIRE



CLUB
des petits
déjeuners

LES BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont le cœur des clubs et font partie intégrante des opérations. Ils sont l'âme du Club des petits déjeuners. Les bénévoles du Club savent qu'ils font beaucoup plus que servir le petit déjeuner aux enfants: ils font partie d'un organisme national dynamique, qui s'est donné pour mission d'amener des changements sociaux et d'améliorer la qualité de vie des enfants à travers le pays.

Les gens décident de faire du bénévolat pour plusieurs raisons: pour redonner à leur communauté, pour s'impliquer auprès des enfants, pour développer leurs compétences professionnelles, pour rencontrer des gens, pour créer des liens ou pour passer du bon temps. Le nombre de parents, d'employés, de membres de la communauté et d'élèves bénévoles (jeunes bénévoles) dont un club a besoin varie d'une école à l'autre.



LES BÉNÉVOLES
SONT LE
COEUR ET L'ÂME
DU CLUB.

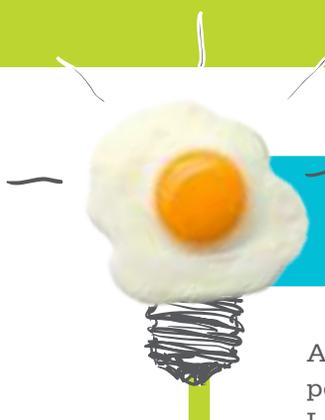
RECRUTER DES BÉNÉVOLES



Des personnes de tous les horizons font du bénévolat dans les clubs parce qu'elles se soucient des enfants et des jeunes de leur communauté et qu'elles souhaitent faire une différence dans leur vie. Heureusement, il y a toujours des gens prêts à donner de leur temps et à mettre leurs compétences à profit pour soutenir les programmes de petits déjeuners. Voici quelques moyens efficaces pour recruter des bénévoles:

*Si votre club est soutenu par une organisation, assurez-vous de les consulter pour toutes vos communications et promotions.

- Tenez un kiosque d'information lors d'événements et dans les lieux que la communauté fréquente afin de recueillir les noms des personnes désirant devenir bénévoles. Les centres commerciaux, épiceries et les bibliothèques sont de bons points de départ.
- Utilisez les babillards électroniques ou installez des affiches « Bénévoles recherchés » dans les universités et les collèges. Les futurs enseignants aiment avoir la possibilité de tisser des liens et de se créer un réseau dans une école.
- Approchez les entreprises de votre localité et demandez-leur de s'impliquer dans le club dans le cadre de leurs activités de renforcement de l'esprit d'équipe au sein de leur personnel (bénévolat corporatif).
- Demandez aux clubs sociaux d'appuyer votre club.
- Annoncez le club dans votre journal local. Invitez un journaliste local à écrire un article sur votre club.*
- Faites de la publicité dans les centres pour personnes âgées et les bulletins paroissiaux pour entrer en contact avec des organismes du troisième âge.
- Faites de la publicité dans le cadre des annonces communautaires des stations de radio et de télévision locales.
- Communiquez avec les centres locaux d'emplois afin de promouvoir le bénévolat comme outil pour améliorer le curriculum vitae des chercheurs d'emploi.
- Utilisez les médias sociaux pour entrer en contact avec de futurs bénévoles. Créez une page Facebook et un compte Twitter pour faire connaître votre club, publiez vos menus du jour et indiquez le nombre de petits déjeuners servis.
- Créez une vidéo YouTube pour faire la promotion du club.*
- Encouragez les leaders communautaires, les politiciens et célébrités locaux à faire du bénévolat. Souvent, ils cherchent des opportunités de créer des liens avec la communauté sur le terrain*.
- Recrutez des élèves de votre école. Faites la promotion de votre club lors de foires étudiantes ou de présentations dans les classes ou le gymnase en début d'année scolaire. Présentez le bénévolat au club comme un privilège réservé aux élèves qui ont atteint un certain niveau dans leurs études.
- Entrez en contact avec les écoles secondaires dont les étudiants doivent faire du bénévolat pour obtenir leur diplôme. Ces étudiants plus âgés pourront servir de modèles aux élèves plus jeunes.
- Impliquez différentes classes (alimentation et nutrition, santé, hôtellerie, etc.) pouvant intégrer des activités du club dans leur programme scolaire, comme la planification des menus ou la préparation des aliments.
- Colligez les témoignages de vos bénévoles actuels afin de convaincre d'autres personnes de se joindre à votre équipe.



IDÉE LUMINEUSE!

Ajustez votre stratégie de recrutement à votre public cible. Une stratégie ciblant les personnes retraitées doit être complètement différente de celle ciblant des étudiants. Les médias sociaux, par exemple, pourraient s'avérer très utiles pour recruter des étudiants, mais ne pas fonctionner pour recruter les retraités de votre communauté. Une annonce dans le bulletin de la communauté pourrait être un meilleur moyen pour joindre des personnes plus âgées.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES BÉNÉVOLES



Le bénévolat dans un club peut prendre différentes formes et les responsabilités peuvent varier selon les disponibilités et les intérêts de chacun. Demandez aux bénévoles de vous parler de leurs aptitudes et leurs intérêts afin qu'ils puissent participer au programme au meilleur de leurs capacités. Expliquez-leur qu'il y a plusieurs façons de s'impliquer et que les horaires sont flexibles, de façon à ce que chacun y trouve son compte.

Voici une liste des rôles et responsabilités possibles:

RESPONSABLE DU CLUB

Gestion, coordination et supervision de l'ensemble des activités du club.

GESTION DES BÉNÉVOLES

Recrutement des bénévoles, communication avec eux et gestion de l'horaire.

BÉNÉVOLAT AU QUOTIDIEN

Préparation et service du petit déjeuner, participation au nettoyage et interaction avec les élèves.

ÉLABORATION DE MENUS/ PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE LA NUTRITION

Élaboration de menus et de recettes qui incluent des aliments en saison ou en spécial, qui conviennent au goût des élèves tout en évitant les allergènes et en respectant les normes de saine alimentation. Conseils sur la nutrition.

ACHATS ET COMMANDES Consultation des circulaires à la recherche de bas prix, commande, achat et livraison des aliments et fournitures.

TRÉSORERIE/ADMINISTRATION

Tenue de livres. Vérification des dépenses (achats d'aliments et d'équipement), des revenus (dons) et des pièces justificatives. Établissement du budget du club et mise à jour, au besoin.

RÉDACTION DE DEMANDES DE SOUTIEN ET DE RAPPORTS

Recherche de nouvelles sources de financement et rédaction des demandes de soutien. Compilation de l'information et rédaction des rapports de données destinés aux donateurs (rapports mensuels, rapports d'étape et rapports annuels).

FINANCEMENT

Organisation de collectes de fonds ou supervision du comité de financement, s'il y a lieu.

RELATIONS AVEC LA COMMUNAUTÉ

Renforcement du soutien de l'ensemble de la communauté scolaire, création de liens avec elle et avec la communauté en général (pour le bénévolat, les dons en argent, les dons alimentaires, etc.).

COMMUNICATIONS

Distribution d'outils promotionnels, comme des affiches ou des dépliants, afin de recruter des bénévoles ou d'améliorer la participation des élèves au programme. Rédaction d'articles sur le programme de petits déjeuners destinés au bulletin d'information ou au site internet de l'école. Afficher des messages sur les médias sociaux*.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Inspection périodique des pratiques et installations du club pour s'assurer qu'elles sont conformes à la réglementation en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire et communication des recommandations pour garantir un environnement sain en tout temps.

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Planification et animation d'activités et événements éducatifs et amusants au moment du petit déjeuner.

MENTORAT AUPRÈS DES JEUNES BÉNÉVOLES

Recrutement de bénévoles parmi les élèves, soutien et conseils.

MISE EN PLACE

Préparation des aliments (faire des muffins ou couper des fruits et légumes, par exemple) afin que tout soit prêt pour le petit déjeuner du lendemain.

*voir la note de la page 32.

INFORMATION ET FORMATION DES BÉNÉVOLES

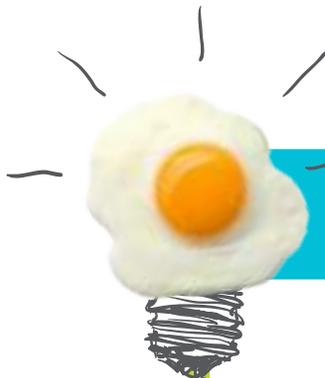


Tous les bénévoles devraient recevoir une formation adéquate à leur arrivée au sein du club et au début de chaque année scolaire. Cette séance d'information et de formation peut simplement être une rencontre avec la direction d'école et le responsable du club (ou tout autre bénévole attitré).

Cette formation est essentielle pour aider les nouveaux bénévoles à se sentir les bienvenus et pour leur permettre d'en savoir plus sur le club et sur les politiques et procédures de l'école. Les bénévoles qui participent à une formation se sentent plus à l'aise, ont plus confiance en eux, sont mieux préparés à relever de nouveaux défis et sont plus motivés à poursuivre leur engagement. Pendant la séance d'information et de formation, il est important de:

- Dresser un portrait de l'école et du club, dont le code de vie de l'école, la mission du club et ses principes directeurs
- Présenter les personnes clés qui seront là pour aider les bénévoles (direction d'école, responsable du club, etc.)
- Informer les nouveaux bénévoles du fonctionnement de l'école: heures d'ouverture, stationnement, toilettes du personnel, emplacement des clés des locaux du club et procédures pour assurer la sécurité dans l'école (signature du registre des visiteurs, exercices d'incendie, etc.)
- Leur faire visiter les installations du club, notamment les lieux où sont rangés les provisions, la trousse de premiers soins et l'extincteur
- Leur présenter la formule de petit déjeuner du club
- Leur expliquer le fonctionnement du programme, y compris l'heure à laquelle le petit déjeuner est servi, les routines matinales (si les étudiants font la file ou s'ils sont servis à table, le lavage de mains avant de manger, les rôles et les responsabilités des élèves bénévoles, les procédures de participation, etc.)
- Expliquer les pratiques à respecter pour assurer l'hygiène et la salubrité alimentaire ainsi que les procédures à suivre en cas d'urgence (en cas de suffocation ou de réaction allergique, par exemple)
- Présenter les lignes directrices du club en ce qui a trait aux interactions avec les élèves, y compris la gestion du comportement des élèves, les règles et les routines du club, le rôle des modèles positifs, l'encouragement de saines habitudes alimentaires et toute autre interaction positive visant à améliorer l'estime de soi chez les jeunes

Il est essentiel que tous les bénévoles soumettent un dossier de vérification des antécédents judiciaires avant leur premier jour de bénévolat. Ils peuvent obtenir ce dossier dans la station de police de leur quartier, par l'entremise de l'école ou du Club des petits déjeuners, selon le cas. Communiquez avec la direction d'école pour plus de détails sur les politiques et les procédures à suivre en ce qui concerne les bénévoles en milieu scolaire.



IDÉE LUMINEUSE!

Vous pourriez profiter de la séance d'information et de formation pour recueillir de l'information importante sur les nouveaux bénévoles. Ajoutez ces documents dans le cartable du club afin de toujours les avoir à portée de main.

Voir le modèle de fiche d'information sur les bénévoles fourni dans la partie « Ressources supplémentaires ».



RÉTENTION DES BÉNÉVOLES



Une fois que vous avez une équipe de bénévoles fiables et dévoués, que faire pour les garder motivés et vous assurer de leur présence matin après matin? Au Club des petits déjeuners, la gestion des bénévoles repose sur quatre piliers essentiels: la coordination, la communication, la solidarité et la reconnaissance. Un programme bien organisé, où la communication se fait aisément et où tout le monde se sent respecté, gardera ses bénévoles longtemps. Ces derniers pourront s'identifier au club et à sa mission. Pour y arriver:

- Assurez-vous que les bénévoles savent à qui s'adresser s'ils ont des questions ou des problèmes.
- Faites preuve de souplesse et laissez les bénévoles choisir leurs rôles et responsabilités en fonction de leurs intérêts, de leur expérience et de leur disponibilité.
- Invitez les bénévoles à participer à des événements scolaires spéciaux afin qu'ils sentent qu'ils font partie de la communauté scolaire.
- Offrez aux bénévoles des possibilités d'épanouissement personnel et de perfectionnement professionnel (la formation pour obtenir la certification en hygiène et salubrité alimentaire et les formations du Club des petits déjeuners, par exemple).
- Rendez-vous disponible pour écouter les bénévoles, et donnez-leur de nombreuses occasions d'émettre des commentaires ou de faire des suggestions.
- Assurez-vous que les bénévoles se sentent soutenus et appréciés.
- Encouragez une atmosphère positive et amicale. Faites en sorte que tout le monde s'amuse!

Malgré tous vos efforts, certains bénévoles partiront pendant l'année scolaire. Voici les principales raisons pour lesquelles les bénévoles choisissent de quitter le club:

- Il y a un écart entre les rôles et les responsabilités qu'on leur avait décrits et la réalité
- Les tâches qu'on leur a confiées sont trop routinières et pas assez variées
- Il n'y a pas de personnes présentes pour les aider et les conseiller dans les situations difficiles
- Ils ne se sentent pas assez valorisés
- Ils ne se sentent pas assez soutenus par les autres bénévoles
- Ils ne sentent pas que leur travail fait une réelle différence
- Ils n'ont pas assez la chance d'exprimer leur créativité ou de faire preuve d'initiative
- Il y a des tensions ou des conflits entre les bénévoles
- Ils n'ont plus assez de temps

RECONNAÎTRE LE TRAVAIL DES BÉNÉVOLES



DONNER DE SON TEMPS N'A PAS DE PRIX

La meilleure façon de garder vos bénévoles motivés, heureux et engagés est de reconnaître leur travail. Les bénévoles souhaitent, plus que tout, sentir que leur travail est apprécié et qu'ils font une réelle différence dans la vie des élèves.

La reconnaissance du travail des bénévoles devrait être constante et personnalisée et faire partie intégrante de la routine du club.

FAÇONS INFORMELLES DE RECONNAÎTRE LE TRAVAIL DES BÉNÉVOLES

- Pensez toujours à leur dire merci! Dites-leur souvent, et de différentes façons. Vous pouvez, par exemple, afficher des témoignages d'élèves et de membres du personnel, écrire un texte dans le bulletin d'information de l'école, leur dire merci lors de l'annonce matinale de l'école, afficher un mot de remerciement sur le frigo ou sur le tableau d'affichage de l'école et souligner leur travail lors des assemblées scolaires. Soyez aussi précis que possible. Les bénévoles seront heureux que quelqu'un s'aperçoive des petites choses qu'ils font pour rendre le club exceptionnel.
- Prenez le temps de vous arrêter et de parler avec chaque bénévole tous les matins, et encouragez les élèves à faire de même. Informez-vous de leur journée et prenez le temps de les connaître.
- Donnez-leur la possibilité d'essayer de nouvelles tâches, d'acquérir de nouvelles compétences ou de partager leurs talents avec les élèves.
- Invitez-les à participer à des événements scolaires spéciaux, à des réunions et à des formations de perfectionnement professionnel.
- Soulignez les occasions spéciales, les jours de fête et l'anniversaire des bénévoles.

FAÇONS FORMELLES DE RECONNAÎTRE LE TRAVAIL DES BÉNÉVOLES

- Remettez un certificat d'appréciation aux bénévoles lors d'un événement scolaire.
- Demandez aux élèves de fabriquer des cartes de remerciement pour les bénévoles.
- Organisez un petit déjeuner où les bénévoles seront servis par les élèves et le personnel de l'école.
- Accordez des privilèges aux bénévoles (en fonction du nombre d'heures ou d'années de bénévolat, par exemple). Vous pourriez, par exemple, accorder une place de stationnement réservée à un bénévole.
- Donnez le nom de vos bénévoles étoiles à la recette préférée des enfants ou à une rangée de légumes du potager de l'école.
- Soumettez la candidature de vos bénévoles aux programmes de reconnaissance des bénévoles municipaux, provinciaux, d'entreprises, etc.

Toujours se
rappeler de dire
merci !

Célébrer les
occasions
spéciales
et les
anniversaires
des bénévoles

Prendre le
temps de parler
avec les
bénévoles

IMPLIQUER LES ÉLÈVES



Les clubs sont une bonne opportunité pour impliquer les élèves et développer leur autonomie. En effet, faire du bénévolat au club améliore les connaissances de saine alimentation et de nutrition, permet de développer le leadership et autres aptitudes utiles au quotidien. C'est aussi une belle occasion de bâtir des relations positives et d'améliorer leur estime de soi.

Il y aura peut-être un peu plus de jus renversé et de tranches de pain brûlées, mais les avantages pour les élèves et pour l'école sont tellement grands que l'effort en vaut la chandelle!

- L'implication des élèves favorise l'engagement communautaire en s'appropriant ainsi le programme de petits déjeuners de leur école.
- Les élèves ont la chance de bâtir des relations significatives avec des parents et des enseignants à l'extérieur de la salle de classe, ce qui leur donne accès à des modèles précieux qui peuvent les aider à réussir dans la vie comme à l'école.
- Pour les élèves, participer activement à la préparation de repas équilibrés leur permet d'acquérir de saines habitudes de vie. Ils ne dépendront pas du prêt-à-manger pour se nourrir car ils auront acquis les outils et les connaissances nécessaires pour faire des choix santé.
- Les élèves peuvent apprendre des tas de choses en s'impliquant dans la cuisine. Cuisiner nécessite des compétences en lecture, en écriture et en mathématiques, en plus de donner l'occasion aux enfants de résoudre des problèmes, de penser de façon critique, d'appliquer leurs connaissances et de travailler en équipe.

Que vous ayez cinq ou cinquante minutes à leur offrir chaque matin, les élèves seront heureux de pouvoir vous aider! Il existe de nombreuses façons d'impliquer les élèves dans le club, en voici quelques-unes:

CUISINE ET PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les élèves peuvent aider à préparer les petits déjeuners du club si on leur confie des tâches sécuritaires qui leur conviennent et qu'ils sont guidés convenablement. Assurez-vous que les élèves se voient confier une tâche qu'ils aiment faire et qu'ils pourront réussir.

SERVICE

Les élèves excellent à aider pour remplir les boîtes, à livrer les petits déjeuners dans les classes, à aider les plus jeunes à se servir ou à faire le service aux élèves. Ce faisant, ils pourront acquérir de précieuses compétences en leadership.

PLANIFICATION DES MENUS

Les élèves seront probablement plus enclins à manger des aliments sains s'ils ont leur mot à dire sur ce qu'on leur sert le matin. Impliquez les élèves dans la planification des menus en leur demandant leur avis sur les aliments qu'ils préfèrent. Assurez-vous de leur donner toute l'information nécessaire pour qu'ils choisissent adéquatement les aliments, y compris les lignes directrices nutritionnelles et les limites budgétaires.

MISE EN PLACE ET NETTOYAGE

Les élèves peuvent aider à installer et nettoyer les tables, à trier les aliments, à laver la vaisselle, à gérer les stations de déchets et de nettoyage des mains et à replacer les chaises.

DÉCORATION

Rendez la pièce chaleureuse et accueillante en installant des œuvres d'art et des affiches sur la saine alimentation sur les murs et les babillards. Les élèves adorent faire des affiches, créer des napperons, décorer des babillards et présenter les aliments de façon attrayante.

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Utilisez les forces et les talents des élèves en les encourageant à les partager avec le reste de l'école. Les élèves peuvent jouer de la musique, lire des histoires, animer un programme d'aide aux devoirs ou planifier des activités pour les élèves pendant le petit déjeuner.

NIVEAUX DE COMPÉTENCE ALIMENTAIRE

Variez les tâches assignées aux élèves en fonction de leur niveau de compétence. Gardez à l'esprit que ce niveau de compétence évoluera au fur et à mesure que les élèves acquerront de l'expérience et de la confiance. Consultez l'administration de l'école pour vous assurer que toutes les tâches confiées aux élèves respectent les règlements en matière de sécurité de l'établissement.

NIVEAU DE COMPÉTENCE	EXEMPLES DE TÂCHES EN CUISINE
DÉBUTANT	Nettoyer les fruits et légumes. Emballer les petits déjeuners et les déposer dans les boîtes. Écaler des œufs cuits durs. Écraser, mélanger, peler et pétrir des aliments. Brasser des contenants fermés pour mélanger leur contenu. Couper avec des ciseaux. Sortir le matériel et les ingrédients nécessaires pour réaliser une recette. Mesurer, ajouter et mélanger des ingrédients (sous supervision). Aider à nettoyer et à installer les tables. Préparer le petit déjeuner en assemblant des aliments déjà préparés (monter un burrito, faire un mélange de noix, faire un parfait au yogourt, etc.). Préparer du jus congelé.
EN ÉVOLUTION	Toutes les tâches précédentes. Utiliser de petits appareils et électroménagers (grille-pain, mélangeur, ouvre-boîtes, râpe, micro-ondes, etc.). Mélanger des aliments en train de cuire (sous supervision). Tartiner des rôties. Couper des aliments mous. Planifier un menu hebdomadaire simple en respectant un budget et en consultant les circulaires. Ajouter les aliments dont on risque de manquer sur la liste d'épicerie. Planifier et choisir de nouvelles recettes. Suivre des recettes simples du début à la fin. Servir des élèves plus jeunes. Gérer les stations à déjeuner (table pour les jus, station de lavage des mains, céréales, etc.). Prendre les présences.
EXPÉRIMENTÉ	Toutes les tâches précédentes. Utiliser le couteau approprié pour couper et trancher des aliments. Suivre des recettes complexes du début à la fin. Utiliser la plupart des appareils de cuisine, y compris la cuisinière après avoir reçu les instructions nécessaires. Planifier des menus complets. Établir un budget. Occuper un rôle de leadership dans l'ensemble du programme.

ARRIMAGE AVEC LE PROGRAMME SCOLAIRE

MATIÈRE	ARRIMAGE AVEC LES ACTIVITÉS EN CUISINE
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ	Lire les étiquettes nutritionnelles. Étudier les aliments et les classer selon les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Analyser l'information nutritionnelle des étiquettes des aliments courants. Appliquer les règles de sécurité en cuisine. Planifier des menus. Faire des choix alimentaires sains.
MATHÉMATIQUES	Établir un budget. Compter. Effectuer des enquêtes et des sondages d'opinion. Faire des graphiques (sur la présence des élèves et leurs opinions). Travailler avec des fractions dans les recettes. Mesurer et résoudre des problèmes en contexte réel (par exemple: si 50 élèves mangent une pomme et qu'il y a 8 pommes par sac, de combien de sacs de pommes aurons-nous besoin? Si chaque sac de pommes coûte XX \$, quel budget devons-nous allouer à l'achat des pommes, sans oublier les taxes en vigueur?).
LANGUES	Rédiger des articles. Rédiger des textes persuasifs (expliquer pourquoi il est important de déjeuner en partant des exemples et des données provenant du programme de petits déjeuners de l'école). Rédiger des procédures ou des instructions (comment effectuer certaines tâches ou réaliser une recette). Poser des questions critiques. Lire des étiquettes, des avertissements et des instructions (dans des livres de recettes, par exemple). Étudier la présentation et les techniques de marketing sur les emballages de produits alimentaires et discuter de leur impact sur nos choix alimentaires.
ART	Fabriquer des affiches pour faire connaître le programme de petits déjeuners ou communiquer les besoins de bénévoles. Décorer la salle du club et les babillards. Faire de l'art comestible.
GÉOGRAPHIE ET SCIENCES HUMAINES	Faire de la recherche et créer des recettes inspirées d'autres cultures. Découvrir les systèmes alimentaires mondiaux. Faire de la recherche sur notre héritage alimentaire canadien et sur les sources traditionnelles de nourriture. Cartographier l'origine des aliments du programme de petits déjeuners ainsi que leur parcours, de la ferme à la table.
SCIENCES	Étudier les systèmes alimentaires et voir comment certains aliments affectent notre corps et notre santé. Faire un potager à l'école. Étudier les plantes. Étudier la chaîne alimentaire. Faire des expériences pour tester la validité de la « règle des cinq secondes ». Observer et classifier les changements chimiques des aliments.



BUDGÉTISATION ET FINANCEMENT



BUDGÉTISATION ET FINANCEMENT



Le Club des petits déjeuners soutient les clubs locaux en fournissant du financement, du matériel de cuisine, des dons alimentaires, des ressources et de l'aide aux écoles qui en font la demande. L'aide financière à long terme fournie par le Club ne doit toutefois représenter qu'une partie du financement des clubs locaux; d'autant plus que le coût réel de leur programme pourrait dépasser le financement reçu. Nous encourageons donc les écoles à diversifier leurs sources de revenus en demandant aux parents et à la communauté de contribuer à la réussite du club dans la mesure de leurs capacités. Le financement de votre club devrait provenir de plusieurs sources: collectes de fonds organisées par l'école, contributions parentales, organismes à but non lucratif, clubs sociaux, fondations, entreprises privées, administrations locales, municipales et gouvernementales, lorsque disponibles.

COÛT PRÉVU DU PROGRAMME

Vous devez tenir compte de plusieurs facteurs lors du calcul du financement nécessaire pour opérer le programme de petits déjeuners de votre école:

- le nombre potentiel de participants quotidien
- le nombre de jours d'opération par année (en retirant les journées pédagogiques et les vacances, la moyenne nationale est de 165 jours)
- le coût estimé du petit déjeuner servi aux élèves (la moyenne nationale est de 1,00 \$ par petit déjeuner)

Le coût moyen des petits déjeuners peut être plus ou moins élevé que la moyenne nationale, selon le coût des aliments dans votre région, l'âge des élèves et le type de menu que vous offrez. Si votre club est déjà en place, déterminez le coût par élève de votre programme actuel à l'aide du tableau suivant.

	MONTANT (EXEMPLE)	MONTANT (VOTRE ÉCOLE)
A. DÉPENSES TOTALES DEPUIS LE DÉBUT DE L'ANNÉE	3 800 \$	
B. NOMBRE MOYEN DE PARTICIPANTS PAR JOUR	50	
C. NOMBRE TOTAL DE JOURS OÙ DES PETITS DÉJEUNERS ONT ÉTÉ SERVIS DEPUIS LE DÉBUT DE L'ANNÉE	86	
COÛT ACTUEL EN NOURRITURE PAR ÉLÈVE (DIVISER A/B/C)	0,88 \$	

Une fois toute l'information recueillie, calculez le coût annuel prévu du programme à l'aide du tableau suivant.

	MONTANT (EXEMPLE)	MONTANT (VOTRE ÉCOLE)
A. NOMBRE MOYEN DE PARTICIPANTS PAR JOUR	50	
B. COÛT QUOTIDIEN MOYEN PAR ÉLÈVE	1,00 \$	
C. NOMBRE DE JOURS D'ACTIVITÉ PAR ANNÉE	165	
D. COÛT TOTAL EN NOURRITURE PAR ANNÉE (MULTIPLIER A x B x C)	8 250 \$	
E. FRAIS DIVERS (FOURNITURES, ÉQUIPEMENT, ETC.)	1 000 \$	
COÛTS TOTAUX ESTIMÉS (ADDITIONNER D+E)	9 250 \$	

À partir de ces calculs, remplissez le tableau suivant pour calculer le financement additionnel nécessaire pour opérer votre programme toute l'année.

	MONTANT (EXEMPLE)	MONTANT (VOTRE ÉCOLE)
A. COÛTS TOTAUX ESTIMÉS	9 250 \$	
B. MONTANT REÇU DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS, S'IL Y A LIEU	5 000 \$	
C. MONTANT REÇU D'AUTRES ORGANISMES, DE LA COMMISSION SCOLAIRE, DE FONDATIONS, ETC.	1 000 \$	
D. MONTANT REÇU DE DONATEURS LOCAUX (ENTREPRISES LOCALES, PARENTS, COLLECTES DE FONDS, ETC.)	1 000 \$	
MONTANT À COLLECTER (SOUSTRAIRE A-B-C-D)	2 250 \$	

RÉFLEXION:

Est-ce que l'objectif de collecte de fonds semble atteignable? Sinon, tâchez d'établir un budget plus serré ou d'améliorer votre collecte de fonds.

CONTRIBUTION PARENTALE

Il est essentiel que tous les parents/tuteurs connaissent le club et qu'ils soient mis au courant des possibilités qu'ils ont de redonner au programme de petits déjeuners. Les parents/tuteurs peuvent contribuer autrement qu'en versant de l'argent. Ils peuvent également faire du bénévolat ou des dons (nourriture ou équipement). Cela étant dit, il est important que le club accueille tous les élèves, sans égard à la capacité ou à la volonté de leurs parents d'y contribuer.

Envisagez toutes les possibilités de rejoindre les parents/tuteurs et de leur demander leur appui: bulletin d'information de l'école, lettre leur expliquant les activités du club au début de l'année ou boîte au secrétariat de l'école pour recueillir les dons en argent.

LE CLUB ACCUEILLE TOUS LES ÉLÈVES, SANS ÉGARD À LA CAPACITÉ OU À LA VOLONTÉ DE LEURS PARENTS D'Y CONTRIBUER.



Voir le modèle de lettre aux parents dans la partie « Ressources supplémentaires ».

COLLECTER DES FONDS DE FAÇON SAINES



Si vous planifiez une collecte de fonds pour votre club, nous vous encourageons à opter pour des idées saines. Ce faisant, votre école lancera un message solide et cohérent aux élèves en matière de santé et renforcera les valeurs enseignées tous les matins au club.

Voici 10 superbes idées de collecte de fonds provenant d'écoles canadiennes pour leur club:

1 DÉJEUNER DES ÉQUIPES-ÉCOLE

Invitez les membres de la communauté scolaire à venir partager le petit déjeuner avec les élèves en échange d'une contribution financière fixe ou à leur discrétion.

2 FESTIVAL DES CRÊPES

Préparez un mélange à crêpe à la farine de blé entier. Divisez le mélange dans de jolis emballages, accompagnés de la recette et d'un message personnalisé (ou du logo de l'école). Vendez ce mélange aux employés, aux parents et aux membres de la communauté.

3 POUBELLE-O-THON

Vendez des sacs de poubelles aux parents, aux enseignants et aux membres de la communauté (1 à 5 \$ chacun). Les élèves et les bénévoles du club (et toute autre personne souhaitant participer à l'activité) s'engageront par la suite à remplir leurs sacs de poubelles des débris qui traînent autour de l'école ou dans la communauté. Écoles saines = communautés saines.

4 LES ÉLÈVES QUI NOURRISSENT LES ÉLÈVES.

Tenez une collecte de denrées à l'école et encouragez les élèves à apporter leur aliment de déjeuner préféré. Assurez-vous d'envoyer à la maison une liste d'aliments qui rencontrent les critères du club. Invitez les parents à solliciter leur milieu de travail. Vous pourriez aussi suggérer un aliment par niveau, par exemple :

1^{re} année: Gruau

2^e année: Fruits

3^e année: Yogourt

etc.

5 LIVRE DE RECETTES CRÉATIF

Créez et imprimez un livre de recettes à partir des recettes santé favorites de l'école et d'idées du club. Approchez des entreprises locales pour qu'elles achètent de l'espace publicitaire dans votre livre de recettes.

6 DÉJEUNERS À EMPORTER.

Chaque classe prépare un déjeuner dans une boîte décorée pour être offerte aux parents à prix modique lors des rencontres parents-professeurs. Assurez-vous de choisir des aliments qui peuvent être conservés à la température de la pièce.

7 BOUGEONS POUR NOS PETITS DÉJEUNERS

Organisez un marche-o-thon ou un danse-o-thon impliquant les membres de la communauté et de l'école. Demandez aux participants de ramasser des fonds qui serviront à financer le programme de petits déjeuners de l'école. Vous pouvez prévoir des compétitions amicales entre les élèves et les enseignants pour amener les gens à se dépasser.

8 VENTE DE FRUITS

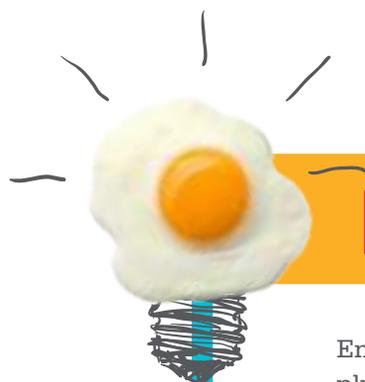
Vendez des télégram-o-ruits ou des frappés aux fruits (smoothies) lors des journées spéciales. Les élèves peuvent acheter un télégram-o-ruits pour envoyer un petit mot aux personnes de leur choix. Le jour de la livraison, le fruit et le mot qui l'accompagne seront livrés aux élèves dans leur classe.

9 JOURNÉE DES GRANDS-PARENTS (JOURNÉE DE LA FAMILLE):

Organisez un petit déjeuner à prix abordable pour les parents, les grands-parents et les membres de la communauté pendant la fin de semaine. Vous pouvez également prévoir des activités, comme un encan silencieux et une cérémonie de remerciements pour les bénévoles du club. Vous pourriez également profiter de l'occasion pour faire connaître aux parents le programme de petits déjeuners et les autres initiatives santé de l'école.

10 SOIRÉE SPÉCIALE

Tenez une soirée spéciale d'activités à l'école pour les élèves, avec un coût d'entrée modique. Les élèves auront la chance de passer du temps à l'école avec leurs amis et de socialiser, et les parents auront quelques heures à eux. Cette activité est particulièrement rentable durant les périodes occupées de l'année, comme avant le temps des Fêtes.



IDÉE LUMINEUSE!

Encouragez les élèves à participer en offrant des prix santé à ceux qui ramassent le plus d'argent. Vous pouvez également créer d'autres catégories, comme « le meilleur argument de vente », « la personne ayant fait le plus d'efforts », etc. Vous pouvez aussi organiser des tirages au sort parmi les participants et donner des billets supplémentaires aux élèves « surpris en train de manger santé » pendant la journée.

Choisissez des prix encourageant de saines habitudes de vie: un billet gratuit pour la danse de l'école, le premier choix d'activité pendant la récréation, un petit déjeuner spécial en compagnie de la direction d'école, le choix du menu pour un petit déjeuner en leur honneur ou du temps supplémentaire pour pratiquer leur activité préférée.

DEMANDER L'AIDE DE LA COMMUNAUTÉ

Bien des gens, des entreprises et des groupes communautaires pourraient être heureux d'aider votre club. Vous n'avez qu'à leur demander!

- Envoyez une lettre aux entreprises locales leur expliquant les besoins particuliers de votre club.
- Entrez en contact avec les groupes de services, les associations professionnelles et les différents groupes de votre communauté. Ils pourraient être prêts à soutenir votre programme ou à organiser une collecte de fonds en votre nom.
- Développez de solides relations avec les gérants des épicerie de votre localité. Ils pourraient être en mesure de vous offrir des rabais spéciaux, de recueillir des bons de réduction en votre nom, de vous informer des rabais à venir, de faire des commandes spéciales pour vous lors de grandes ventes ou de demander à leurs fournisseurs de vous faire des dons alimentaires.
- Demandez des dons/subventions aux fondations et aux organismes à but non lucratif.
- Demandez aux parents de solliciter leur employeur ou d'organiser une collecte de fonds dans leur milieu de travail.
- Publiez un article sur votre club de petits déjeuners dans le journal local et demandez aux membres de la communauté de vous aider.



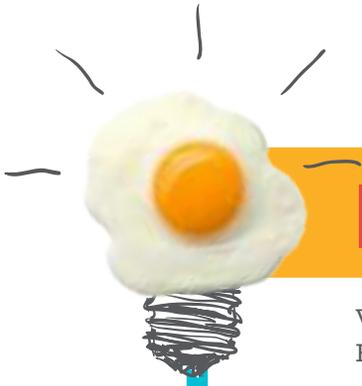
Voir le modèle de lettre de demande de financement dans la partie « Ressources supplémentaires ».

MAXIMISER VOTRE BUDGET D'ÉPICERIE



Lorsqu'on fait les courses pour nourrir une partie ou toute l'école, la facture d'épicerie peut monter très rapidement. Nous vous recommandons d'établir un budget détaillé au début de l'année scolaire afin de maximiser votre budget d'épicerie. Pour réduire votre facture d'épicerie, vous devez non seulement tenir compte du prix des aliments, mais également de leur valeur nutritive. Voici quelques conseils qui vous aideront à faire des achats éclairés et à maximiser votre budget d'épicerie, afin que vous soyez en mesure d'offrir à tous les élèves le repas le plus important de la journée:

- Avant d'aller faire les courses, planifiez votre menu et faites votre liste d'épicerie.
- Consultez les circulaires, choisissez les épiceries en fonction des rabais de la semaine et soyez prêt à ajuster votre menu en conséquence. Si vous aviez prévu servir des bananes, mais que les pommes sont en rabais, vous devriez modifier votre menu.
- Faites vos commandes par l'entremise d'un distributeur, de la cafétéria de l'école ou du programme de distribution de lait, si possible. Privilégiez les distributeurs qui livrent gratuitement.
- Associez-vous avec d'autres écoles et organismes pour acheter en gros.
- Achetez en en vrac ou dans les entrepôts.
- Choisissez des marques maison. Souvent, les produits de la marque maison sont aussi nutritifs que ceux des autres marques, tout en étant moins chers.
- Utilisez des coupons, si possible.
- Achetez des produits de saison. Les produits de saison sont plus frais, plus savoureux et moins chers. Procurez-vous le guide des produits de saison auprès de votre ministère provincial de l'Agriculture.
- Achetez localement. Créez des liens avec des fermes ou des marchés publics locaux.
- Faites un potager scolaire ou communautaire pour faire pousser vos propres légumes.
- Servez des fruits et des légumes surgelés ou en conserve, particulièrement hors saison. Choisissez des légumes sans sel ou faibles en sel, des fruits sans sucre ajouté et des jus purs à 100 %.
- Mélangez des céréales riches en fibres et plus coûteuses avec des céréales en rabais.
- Servez des céréales chaudes plus souvent. Servez du gruau nature (pas celui avec du sucre et des arômes artificiels ajoutés) et rendez-le plus savoureux à faible coût en y ajoutant des raisins secs, de la cannelle et de la compote de pommes.
- Achetez uniquement du pain de blé entier qui a une plus grande valeur nutritive.
- Demandez aux boulangeries de vous octroyer un rabais sur le pain de la veille.
- Servez des substituts de viande comme des œufs, de l'houmous ou du beurre de soya/ de pois.
- Achetez de grosses quantités d'aliments en rabais, que vous pourrez entreposer ou congeler. Vous pouvez conserver le lait six semaines au congélateur, congeler du yogourt pour faire des sucettes glacées au yogourt ou des frappés aux fruits (smoothies) et congeler du fromage (il est préférable de le râper avant de le congeler).
- Le prêt-à-manger est toujours plus cher. Préparez vous-mêmes les aliments et les portions (coupez les fruits et légumes, tranchez ou râpez le fromage, divisez le yogourt et les céréales dans des contenants ou des bols, etc.).

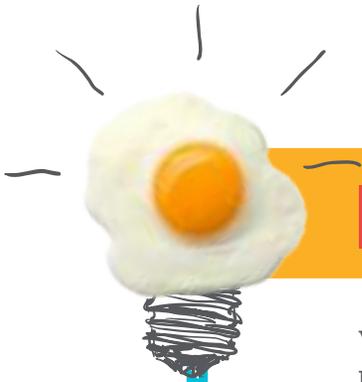


IDÉE LUMINEUSE!

Vous manquez de temps le matin pour suivre certains de ces conseils? Envisagez de recruter un bénévole chargé de la mise en place!

Ce poste est très flexible, car la mise en place peut être faite à n'importe quel moment de la journée, et même après l'école, que ce soit par un parent, un enseignant ou un élève. Elle peut même se faire dans les cours de cuisine et d'économie familiale! La personne responsable de la mise en place prépare les aliments qui seront servis le lendemain ou au cours de la semaine. Voici certaines des tâches que cette personne peut accomplir: laver et couper des fruits et des légumes, diviser des craquelins ou des céréales dans des sacs, faire cuire des œufs durs, faire des muffins, des barres granola ou des crêpes et les congeler, couper, râper ou diviser du fromage, etc.

Veuillez noter que, pour des raisons d'hygiène et de salubrité alimentaires, tous les aliments doivent être préparés à l'école ou dans une cuisine autorisée et, en aucun cas, au domicile du bénévole.

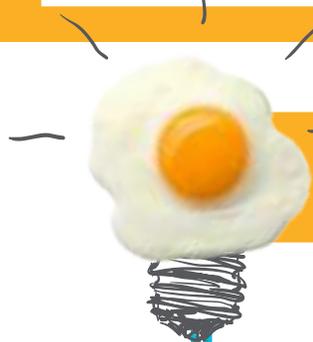


IDÉE LUMINEUSE!

Vérifiez le prix unitaire lorsque vous faites les courses. Le prix unitaire précise le prix de chaque article par litre ou par kilogramme, par exemple. On trouve généralement cette information sur l'étiquette apposée sur la tablette. De cette façon, vous saurez rapidement quelle marque choisir pour maximiser votre budget d'épicerie.



ARTICLE	QUANTITÉ	PORTION	50 ENFANTS	200 ENFANTS
PRODUITS CÉRÉALIERS				
Pain de blé entier	15 tranches par sac	1 tranche	4 sacs	14 sacs
Bagel de blé entier	6 bagels par sac	½ bagel	5 sacs	17 sacs
Craquelins de blé entier	30 craquelins par sachet	10 craquelins	5 boîtes	17 boîtes
PRODUITS LAITIERS				
Lait (blanc)	Sac ou contenant de 4 litres	250 ml	4 sacs ou contenants	13 sacs ou contenants
Yogourt	12 par paquet (100 ml)	175 ml	8 paquets	30 paquets
Paquet de fromage	525 g	50 g	5 paquets	20 paquets
FRUITS ET LÉGUMES				
Concombre	12 tranches par concombre	3 tranches	13 concombres	50 concombres
Carotte	88 bâtonnets par sac de 2 livres	8 bâtonnets	5 sacs	19 sacs
Pomme	50 par sac	1 pomme	1 sac	4 sacs
Banane	100 par caisse	1 banane	½ caisse	2 caisses
Raisin	10 portions par sac	10 raisins	5 sacs	20 sacs



IDÉE LUMINEUSE!

Voici la méthode pour calculer le coût des aliments par portion lors de la planification des menus:

- Quantité par paquet/Quantité par portion = Nombre de portions
- Prix par article/Nombre de portions = Coût de l'aliment par portion



NUTRITION



CLUB
des petits
déjeuners

NUTRITION

Les écoles jouent un rôle essentiel dans la création d'environnements sains qui encouragent et valorisent des saines habitudes de vie chez les élèves. La plupart des enfants et des jeunes passent la plus grande partie de leur journée à l'école. Par conséquent, la nourriture consommée à l'école contribue énormément à la qualité générale de leur alimentation. Manger un petit déjeuner équilibré chaque matin est l'une des choses les plus simples que nous puissions faire pour nous assurer que le corps et le cerveau des élèves reçoivent les nutriments vitaux dont ils ont besoin. La nutrition a une incidence sur le rendement cognitif des élèves. D'ailleurs, la plupart des recherches dans le domaine soulignent l'importance de prendre un bon petit déjeuner. Les enfants et les jeunes bien nourris apprennent mieux, sont plus actifs et sont en meilleure santé. Les écoles peuvent avoir un impact sur la santé physique et sociale à long terme des élèves en leur transmettant des habitudes de vie saines et en leur enseignant les principes de base de l'alimentation et de la nutrition.

Cette section contient de l'information sur la nutrition, des idées de menus et des conseils pour aider les responsables de clubs à planifier des petits déjeuners sains et nutritifs qui satisferont les critiques gastronomiques les plus difficiles, à savoir les élèves!



**DES ÉLÈVES
EN SANTÉ**

=

**UN AVENIR
EN SANTÉ**

POLITIQUES ET LIGNES DIRECTRICES SUR LA NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE



Les provinces et les territoires canadiens ont des politiques et des lignes directrices sur la nutrition en milieu scolaire. Le but de ces politiques est d'offrir aux écoles les outils et l'aide nécessaires pour créer un environnement sain, qui encourage et valorise les choix et les comportements alimentaires sains. Ces politiques et lignes directrices sont également là pour aider les écoles à offrir un plus grand choix d'aliments santé aux élèves, à les rendre plus attrayants et à leur enseigner des comportements alimentaires sains.

Il est important que tous les petits déjeuners du club respectent les politiques ou les lignes directrices sur la nutrition en milieu scolaire de leur province ou territoire.

PROVINCE/TERRITOIRE	POLITIQUES ET LIGNES DIRECTRICES SUR LA NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE
ALBERTA	Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes
COLOMBIE-BRITANNIQUE	Lignes directrices sur la vente d'aliments et de boissons dans les écoles de la C.-B.
MANITOBA	Guide de nutrition des écoles du Manitoba
NOUVEAU-BRUNSWICK	Politique 711 du Nouveau-Brunswick: Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire
TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR	Newfoundland and Labrador School Food Guidelines: lignes directrices sur la nutrition - disponible en anglais seulement
TERRITOIRES DU NORD-OUEST	Northwest Territories Healthy Foods in Facilities: politique de nutrition en milieu scolaire - disponible en anglais seulement
NOUVELLE-ÉCOSSE	Food and Nutrition Policy for Nova Scotia Public Schools: politique de nutrition en milieu scolaire
NUNAVUT	La nutrition au Nunavut: Un cadre d'action - disponible en anglais seulement
ONTARIO	Lignes directrices sur la nutrition, Ontario; PPN 150: Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles
ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD	Prince Edward Island School Nutrition Policy: politique de nutrition en milieu scolaire - disponible en anglais seulement
QUÉBEC	Virage santé à l'école: Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (MELS)
SASKATCHEWAN	Nourishing Minds: Eat Well, Learn Well, Live Well: lignes directrices sur la nutrition - disponible en anglais seulement
YUKON	Yukon School Nutrition Policy: politique de nutrition en milieu scolaire - disponible en anglais seulement

BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Santé Canada a élaboré une norme nationale pour tous les Canadiens sous la forme d'un guide complet visant à aider les consommateurs à faire de bons choix alimentaires. Le Guide alimentaire canadien comporte :

- les fruits et légumes
- les aliments à grains entiers
- les aliments protéinés
- l'eau comme boisson de choix

Vous pouvez facilement obtenir une copie papier ou électronique du *Guide alimentaire canadien* ici www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/.

CRITÈRES NUTRITIONNELS DU CLUB

Le Club des petits déjeuners a établi une série de critères nutritionnels pour les écoles et les partenaires afin de s'assurer que les petits déjeuners servis par les clubs soient aussi sains et inclusifs que possible. Voici les critères les plus importants à prendre en compte au moment de planifier vos menus:

- Offrir un menu quotidien nutritif, composé d'aliments sains appartenant à trois des quatre groupes alimentaires (d'après *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*)
- Accommoder les besoins des enfants qui ont des allergies ou des intolérances alimentaires
- Offrir des aliments et des boissons appropriés à la culture de tous les élèves
- Accorder suffisamment de temps aux enfants pour manger
- Préparer, entreposer et servir les aliments et les boissons conformément aux normes provinciales et territoriales en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire
- Promouvoir l'alimentation saine en offrant des modèles positifs et une éducation informelle sur la nutrition et l'alimentation

PLANIFICATION DES MENUS

Chaque école doit avoir ses propres menus, adaptés à ses capacités et aux élèves qui la fréquentent. Il est important, lorsque vous élaborez vos menus, de tenir compte des facteurs suivants:

- le nombre de bénévoles
- les compétences des bénévoles
- le temps disponible pour la préparation du petit déjeuner
- l'espace et l'équipement en cuisine
- le budget
- les critères nutritionnels et la politique sur la nutrition en milieu scolaire de votre province ou territoire
- le nombre de participants (fréquentation)
- la formule de petit déjeuner du club (petit déjeuner chaud ou froid, dans la salle du club, à emporter ou en classe)
- le lieu où les élèves prendront leur petit déjeuner
- les restrictions alimentaires culturelles ou religieuses des élèves
- les allergies et intolérances alimentaires des élèves
- les aliments disponibles dans les épiceries
- les ingrédients frais disponibles localement et en saison

Élaborer un menu peut être aussi simple que servir trois des quatre groupes alimentaires tous les matins. Vous pouvez, par exemple, servir aux enfants une tranche de pain de blé entier grillée avec un yogourt et une portion de fruit. Pour ajouter de la variété, nous vous recommandons d'élaborer un menu sur une ou deux semaines.

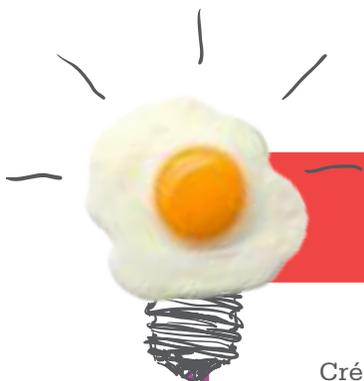


**ÉLABORER UN
MENU PEUT
ÊTRE AUSSI
SIMPLE QUE
SERVIR TROIS
DES QUATRE
GROUPES
ALIMENTAIRES
TOUS LES
MATINS.**

PROPOSITIONS ALIMENTAIRES INCLUSIVES

Les élèves peuvent provenir de différents horizons, cultures et confessions religieuses. Par conséquent, il est essentiel que votre club tienne compte de la réalité de tous les élèves. Connaître le portrait démographique de votre école vous aidera à élaborer des menus inclusifs et respectueux des besoins particuliers de chacun.

Pour créer des petits déjeuners inclusifs, vous devrez tenir compte des préférences, des sensibilités et des restrictions alimentaires des élèves. N'hésitez pas à vous tourner vers le Club des petits déjeuners, le service de santé publique de votre localité, les organismes culturels et l'administration de l'école pour obtenir de l'aide, des conseils et de l'information sur le portrait démographique de l'école.



IDÉE LUMINEUSE!

Créez votre menu hebdomadaire à l'aide du planificateur de menus du Club des petits déjeuners et affichez-le de façon à ce que les élèves puissent le consulter aisément. Annoncez le menu dans le bulletin d'information de l'école afin que les parents en soient avisés. Envisagez de servir certains aliments à date fixe afin que les élèves puissent attendre ce moment de la semaine ou du mois avec impatience (le « smoothie » du vendredi, le muffin anglais aux œufs du lundi, etc.).

Pour plus d'idées de menus et de recettes, ou pour obtenir une copie du planificateur de menus du Club des petits déjeuners, communiquez avec votre coordonnateur régional du Club, s'il y a lieu, ou visitez notre site internet au : www.clubdejeuner.org

EXEMPLES DE MENUS

VOUS TROUVEREZ, DANS LES PAGES SUIVANTES, DES EXEMPLES DE MENUS ÉLABORÉS PAR LES PROFESSIONNELLES EN NUTRITION DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS. CES MENUS CONTIENNENT UNE GRANDE VARIÉTÉ D'ALIMENTS QUE LES ENFANTS AIMENT ET QUI PEUVENT ÊTRE INTÉGRÉS À DIFFÉRENTES FORMULES DE PETIT DÉJEUNER. DE PLUS, CES MENUS RESPECTENT LES LIGNES DIRECTRICES DE BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.

MENU 1

POUR LES PETITS DÉJEUNERS

SERVIS AU CLUB OU EN CLASSE

	FRUITS ET LÉGUMES	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	AUTRE
LUNDI	Tranches de tomate et de concombre	1/2 bagel de blé entier	1 tasse de lait		Fromage à la crème
Préparation	Étalez le fromage à la crème sur le bagel. Ajoutez les tranches de tomates et de concombre. Parsemez de basilic séché.				
MARDI	1/2 banane en tranches	1/4 tasse de gruau instantané	1/2 tasse de lait	Amandes tranchées	Cannelle, miel
Préparation	Faites cuire le gruau dans un grand récipient ou répartissez en portions individuelles et versez de l'eau bouillante. Servez avec du lait, de la cannelle et du miel. Garnissez de bananes en tranches.				
Autres garnitures	Fruit frais ou congelé de votre choix ou une variété de fruits secs et de graines (tournesol, courge, chanvre), noix, lin moulu, compote de pomme, ananas broyé en boîte.				
Options sucrées	Utilisez le sucre avec parcimonie. Préparez des portions d'une cuillère à thé par élève. Pensez à utiliser du miel, du sirop d'érable ou des sucres de fruits au lieu du sucre blanc ou brun.				
MERCREDI	Une petite pomme	1 tranche de pain de blé entier, rôtie		Œuf dur	Jus
JEUDI	1/2 tasse de baies congelées	1/4 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne (non cuits)	1/2 tasse de yogourt		Cannelle, miel
Préparation	Créez vos parfaits pour le petit déjeuner. Superposez le yogourt, les fruits et les flocons d'avoine en couches dans une tasse ou un bol. Garnissez de cannelle. Si vous servez du yogourt nature, bruinez avec une petite quantité de miel pour donner de la saveur.				
Substitutions	Remplacez les baies congelées par d'autres fruits congelés ou des fruits frais. Remplacez les flocons d'avoine par des flocons de son, de maïs ou des céréales d'avoine.				
VENDREDI	Orange	Muffin au son	2 tranches de fromage		
Conseil	Achetez du fromage véritable et découpez en tranches. Recherchez des muffins contenant moins de 3 g de matières grasses, moins de 6 g de sucre et une teneur en fibres de 2 g ou plus.				

MENU 2

POUR LES PETITS DÉJEUNERS

SERVIS AU CLUB OU EN CLASSE

	FRUITS ET LÉGUMES	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	AUTRE
LUNDI	1 banane	Tortilla de blé entier grand format	1 tasse de lait	Beurre d'amande/ de soya/de pois	
Préparation	Étalez du beurre de noix/de soya/de pois sur la tortilla, coupez la banane en tranches et roulez. Coupez en deux moitiés. Donne deux portions.				
MARDI	Crudités	Craquelins/Pain pita de blé entier		Houmous maison	
MERCREDI	Fraises	Muffin anglais de blé entier	Tranche de fromage véritable	Œuf au plat	
Préparation	Grillez le muffin anglais, faites frire l'œuf, tranchez le fromage, superposez et servez.				
JEUDI	Baies congelées et banane	Gruau	Yogourt grec		Jus
Préparation	Mélanger les fruits, le yogourt et le jus au mélangeur. Servir en frappé aux fruits avec un bol de gruau.				
Conseil	Remplacez le lait ou l'eau par du jus. Utilisez votre combinaison préférée de fruits. N'hésitez pas à ajouter des épinards et d'autres légumes verts!				
VENDREDI	Poivrons et champignons	Tortilla de blé grand format	Fromage râpé		Salsa
Préparation	Faites revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, déposez la tortilla sur une plaque à biscuits, étalez la salsa, les légumes et le fromage râpé. Recouvrez d'une deuxième tortilla et faites cuire jusqu'à ce que le fromage fonde. Coupez en quatre quartiers et servez. Donne 4 portions.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER ASSIS

SEMAINE 1

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAITIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Croque-monsieur aux œufs durs et tomates					
LUNDI	1 tranche de tomate	½ muffin anglais de blé entier	Mozzarella râpée	Œuf dur	100% jus de fruits
INSTRUCTIONS	Griller le muffin anglais, disposer en couches la tranche de tomate, l'œuf dur tranché, le fromage râpé et de l'origan, si désiré.				
Yogourt aux bleuets avec granola					
MARDI	Bleuets	Granola	½ tasse yogourt grec nature		Cannelle
INSTRUCTIONS	Combiner les bleuets et la cannelle avec le yogourt, ensuite garnir avec le granola.				
AUTRES GARNITURES	Graines de chia, de lin, de citrouille ou de tournesol				
OPTIONS ÉDULCORANTS	Mélanger une cuillère de compote de pommes non sucrée ou d'ananas broyés avec du yogourt grec nature.				
Oeufs brouillés au jambon et au fromage					
MERCREDI	Pomme		Lait	Oeufs, jambon	Ciboulette
INSTRUCTIONS	Cuire les œufs brouillés, ajouter le jambon et la ciboulette.				
Quesadilla au fromage et aux pommes					
JEUDI	Tranches de pommes Granny Smith	Tortillas de blé entier	Fromage cheddar fort		100% jus de fruits
INSTRUCTIONS	Plier la tortilla en deux, remplir avec le fromage râpé et les tranches de pommes, chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Couper en quartiers.				
Poche de pita grec					
VENDREDI	Concombre, poivron et carottes râpées	Pita de blé entier (coupé en deux)	Fromage feta émietté	Hummus	De l'eau pour boire
INSTRUCTIONS	Combiner l'hummus, les légumes et le fromage dans la moitié d'un pita de blé entier.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER ASSIS

SEMAINE 2

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAI TIERS	VIANDES / SUBSTITUTS	AUTRE
Muffins maison et fruits					
LUNDI	Pomme	Muffins maison aux bleuets	Lait		
INSTRUCTIONS	Visitez le Blog Nutrition du Club des petits déjeuners pour des recettes de muffins maison.				
Smoothie aux petits fruits					
MARDI	Baies congelées ou banane	Barre granola maison	Yogourt grec nature		100% jus de fruits
INSTRUCTIONS	Faire un smoothie en mélangeant les baies, le yogourt nature et le jus, ajouter de l'eau pour atteindre la consistance désirée.				
AUTRES GARNITURES	Ajouter des légumes-feuilles, des graines de chia ou des graines de lin pour ajouter des fibres et nutriments supplémentaires.				
OPTION PLUS SUCRÉE	Si vos élèves aiment un smoothie plus sucré, ajouter plus de fruits.				
Sandwich aux oeufs durs					
MERCREDI	Orange	2 tranches de pain grillé de grains entiers	Lait	Oeuf au plat	
INSTRUCTIONS	Faire un sandwich avec des oeufs et du pain grillé (utiliser de l'hummus au lieu du beurre).				
Bol de smoothie aux flocons d'avoine					
JEUDI	Banane	Flocons d'avoine	Lait	Beurre de graines ou noix	Cannelle
INSTRUCTIONS	Dans un mélangeur, mélanger la banane, le lait, le beurre de noix, le cacao et la cannelle. Mélanger avec les flocons d'avoine cuits.				
Tartine à la ricotta et aux fraises avec du miel					
VENDREDI	Fraises (coupées en dés)	½ bagel de grains entiers	Fromage ricotta ou du fromage à la crème ordinaire		Miel
INSTRUCTIONS	Étendre le fromage sur un bagel, étaler uniformément les fraises et arroser avec du miel.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER ASSIS

SEMAINE 3

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAITIERS	VIANDES / SUBSTITUTS	AUTRE
Yogourt au délice de petits fruits					
LUNDI	½ tasse baies surgelées	½ tasse granola	½ tasse yogourt nature ou vanille		1 c.s. miel (facultatif)
INSTRUCTIONS	Placez les baies surgelées dans un bol et couvrir avec du yogourt. Ajouter le granola et arroser de miel.				
Burrito-déjeuner					
MARDI	½ tasse d'épinards	½ tortilla de blé entier	Poignée de fromage cheddar (facultatif)	1 oeuf brouillé	Ketchup
INSTRUCTIONS	Faire fondre le fromage sur des œufs brouillés, ajouter les épinards sur le dessus, envelopper dans un burrito et servir.				
Banane ouverte					
MERCREDI	½ banane	1 tranche de pain de blé entier		1 c.s. Wowbutter ou substitut	
INSTRUCTIONS	Étaler le Wowbutter sur le pain grillé, ajouter des tranches de banane. Recouvrir avec du miel et de la cannelle.				
Muffin anglais œufs-phorique					
JEUDI	Tranche de tomate poignée d'épinards	1 muffin anglais de blé entier	Tranche de fromage (facultatif)	1 oeuf	Sel et poivre
INSTRUCTIONS	Mettre épinards, tomate et fromage sur le muffin anglais grillé. Ajouter l'œuf au plat ou l'œuf brouillé sur le dessus.				
Smoothie aux bananes et fraises					
VENDREDI	3 bananes 3 tasses baies 3 tasses épinards		1 ¼ tasse yogourt 5 Tasses lait ou eau		
INSTRUCTIONS	Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur. Donne 10 portions.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER ASSIS

SEMAINE 4

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAI TIERS	VIANDES / SUBSTITUTS	AUTRE
Pain doré aux bananes					
LUNDI	Tranches de banane	1 tranche de pain de blé entier	¼ tasse lait	1 oeuf	Pincée de cannelle (facultatif)
INSTRUCTIONS	Fouetter les œufs, le lait et la cannelle dans un bol. Tremper le pain dans le mélange et faire cuire jusqu'à ce que le pain soit légèrement brun sur chaque côté. Servir garni de tranches de banane.				
Gruau à la tarte aux pommes					
MARDI	5 grosses pommes 5 tasses compote de pommes non sucrée	3 ½ tasses flocons d'avoine	10 tasses lait		½ tasse de son 3 c.s. cannelle gouttes de miel
INSTRUCTIONS	Tailler la pomme en petits dés. Dans une casserole à feu doux, mélanger tous les ingrédients, sauf le miel. Cuire à chaleur moyenne pour 9-15 minutes, en remuant jusqu'à ce que l'avoine se ramollisse. Verser dans des bols et garnir avec du miel.				
Bagel joyeux au fromage à la crème					
MERCREDI	1 concombre 2 tomates	5 bagels de blé entier	1 tasse de fromage à la crème ordinaire		
INSTRUCTIONS	Couper les bagels en deux. Répartir le fromage à la crème et ajouter les tomates et les tranches de concombre. Servir tel quel.				
Mini-frittata aux légumes et œufs					
JEUDI	2 tasses légumes hachés	10 tranches de pains de blé entier	10 tasses de fromage râpé	10 oeufs	Sel & poivre Moules à muffins
INSTRUCTIONS	Préchauffer le four à 375 °F. Remplir les moules à muffins avec la moitié du mélange de légumes. Fouetter les œufs avec du sel et poivre, remplir ¾ des moules du mélange d'oeuf, garnir de fromage et cuire 18-20 minutes.				
Smoothie bananes et noix					
VENDREDI	7 bananes 2 avocats (facultatif)		2 tasses yogourt nature 3 tasses lait (2%)	7 c.s. Wowbutter ou substitut	7 tasses glaçons 7 c.s. cacao (facultatif)
INSTRUCTIONS	Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur. Donne 10 portions.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER ASSIS

SEMAINE 5

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAITIERS	VIANDES / SUBSTITUTS	AUTRE
Crunch Cobs au beurre d'amande					
LUNDI	1 c.s. carottes râpées, 1 c.t. groseilles	1 tranche de pain de blé entier grillé		1 c.s. beurre d'amande 1 c.t. graines de tournesol	Miel
INSTRUCTIONS	Sur le pain grillé, étaler du beurre d'amande (ou Wowbutter), des carottes râpées, des groseilles (ou raisins secs) et des graines de tournesol. Arroser de miel.				
Smoothie aux petits fruits					
MARDI	2 tasses petits fruits congelés 3 bananes 2 avocats	7 c.s. germe de blé / son de blé	5 tasses lait 1 tasse yogourt nature		
INSTRUCTIONS	Mélanger tous les ingrédients et servir dans des tasses. Donne 10 portions.				
Pain grillé à l'avocat et aux oeufs					
MERCREDI	5 avocats 4 concombres	10 tranches de pains de blé entier	1 tasse yogourt nature	10 oeufs durs	Sel & poivre
INSTRUCTIONS	Dans un bol, mélanger ensemble les œufs pelés et hachés, les avocats, le yogourt, sel et poivre. Étaler le mélange et des tranches de concombre sur le pain grillé. 10 portions.				
Coupes de yogourt et de gruau					
JEUDI	2 bananes	1 ½ tasses avoine 1 tasse son de blé / germe de blé	Yogourt nature		1/3 tasse miel 1 c.c. cannelle
INSTRUCTIONS	Dans un bol, écraser les bananes et le miel. Ajouter l'avoine et la cannelle et mélanger. Verser le mélange dans des moules à muffins, en appuyant au centre pour faire un creu. Cuire 10-15 minutes à 175 °F. Garnir avec du yogourt et des fruits.				
Barres de céréales au Wowbutter					
VENDREDI	2 c.s. raisins secs ou canneberges	4 tasses Rice Krispies		1 tasse Wowbutter ou substitut	½ tasse miel
INSTRUCTIONS	Chauffer le Wowbutter et le miel au micro-ondes. Mélanger les fruits secs et les céréales dans un bol et ajoutez le mélange de Wowbutter et miel. Verser dans un grand moule tapissé et congeler pour 1 à 2 heures. Couper et servir.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER ASSIS

SEMAINE 6

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAITIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Bagel pizza					
LUNDI	2 tasses pâte de tomates 2 tasses d'épinards	5 bagels de blé entier	2 tasses de fromage râpé		
INSTRUCTIONS	Trancher les bagels en deux, étaler la pâte de tomate sur une moitié et saupoudrer d'épinards et de fromage. Placer les bagels sur une plaque de cuisson et cuire au four à 375 °F jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Donne 10 portions.				
Roulés de tortilla					
MARDI	2 tasses d'épinards	5 tortillas de blé entier	2 tasses de fromage râpé	5 tranches de charcuterie (dinde)	1 ½ tasse de fromage à la crème
INSTRUCTIONS	Étaler une mince couche de fromage à la crème sur la tortilla. Ajouter la viande déchiquetée, le fromage et rouler la tortilla. Ajouter du fromage à la crème au bout pour le faire coller. Couper en deux et servir.				
Gruau crémeux à la citrouille					
MERCREDI	2 ½ tasses citrouille en purée	3 1/3 tasses d'avoine rapide 1 ½ tasse de germe de blé /son de blé	5 tasses de lait		10 c.s. miel ou sirop d'érable
INSTRUCTIONS	Chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit fumant. Combiner avoine, citrouille, et le germe/son dans un bol. Verser le lait chaud sur le mélange d'avoine et bien mélanger. Laisser reposer pendant 15 minutes. Servir garni de miel ou de sirop d'érable.				
Smoothie d'énergie					
JEUDI	10 tasses de fruits congelés 2 ½ tasses de légumes	5 c.s. germe de blé ou son de blé	5 tasses de lait		
INSTRUCTIONS	Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse, et servir. Fonctionne mieux avec les épinards, le chou frisé, l'avocat, et les carottes. Donne 10 portions.				
Quesadilla -déjeuner					
VENDREDI	2 tasses d'épinards	10 tortillas de blé entier	2 tasses de fromage cheddar, râpé		
INSTRUCTIONS	Saupoudrer la moitié de la tortilla avec des épinards et du fromage. Replier et réchauffer pendant 5 minutes à 400 °F, ou 45 secondes au micro-ondes. Donne 10 portions.				

MENU 1

POUR LES PETITS DÉJEUNERS

À EMPORTER

	FRUITS ET LÉGUMES	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	AUTRE
LUNDI	Pomme	Barre granola	Fromage à effiloquer		
Conseil	Voir la liste des collations céréalières approuvées pour des choix de barres granola santé sur le site internet du Club des petits déjeuners www.clubdejeuner.org				
MARDI	Raisins	Craquelins de blé entier/de riz	Portion individuelle de yogourt		
MERCREDI	Carottes	Muffin de blé entier	Berlingot de lait		
Conseil	Recherchez des muffins contenant moins de 3 g de matières grasses et moins de 6 g de sucre avec une teneur en fibres de 2 g ou plus. Répartissez les portions de carottes dans des sacs individuels pour pouvoir les emporter facilement.				
JEUDI	Poire	1/2 bagel de blé entier	Portion de fromage de lait écrémé		Boîte de jus de fruit
VENDREDI	Orange	Tranche de pain	Berlingot de lait	Beurre de noix/pois/soya	
Conseil	Des muffins, des barres de céréales, des pains aux bananes et des biscuits santé faits maison sont d'excellents choix pour votre programme de petits déjeuners. Ils peuvent être préparés à l'avance et congelés.				

MENU 2

POUR LES PETITS DÉJEUNERS

À EMPORTER

	FRUITS ET LÉGUMES	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	AUTRE
LUNDI	Orange	Biscuit santé	Tube de yogourt		
Conseil	Des biscuits santé, des muffins, des barres de céréales et du pain aux bananes faits maison avec des ingrédients santé sont d'excellents choix pour votre programme de petits déjeuners. Ils peuvent être cuits d'avance et congelés.				
MARDI	Compote de pommes	Muffin anglais de blé entier		Œuf dur	
Conseil	Choisissez de la compote de pommes sans sucre.				
MERCREDI	Pois mange-tout	Craquelins de blé entier	Tranche de fromage véritable		
JEUDI	Pomme	Barre granola	Lait		
Conseil	Voir la liste des collations céréalières approuvées pour des choix de barres granola santé sur le site internet du Club des petits déjeuners www.clubdejeuner.org				
VENDREDI	Banane	Pain pita de blé entier		Beurre de pois/ de soya	Jus
Préparation	Étalez le beurre de pois/de soya sur du pain pita de blé entier. Ajoutez des bananes tranchées.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER SUR LE POUCE SEMAINE 1

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Barre granola avec du yogourt et des fruits					
LUNDI	Pomme	Barre granola riche en fibres	Lait		
INSTRUCTIONS	Pré-trancher les pommes pour faciliter le service, en particulier pour les jeunes enfants.				
Bagel au beurre d'arachides et aux bananes tranchées					
MARDI	Banane	½ bagel au blé complet	Lait	Beurre de noix ou graines	
INSTRUCTIONS	Tartiner le bagel de beurre de noix, trancher la banane et étaler uniformément sur le bagel.				
Smoothie aux framboises et à l'avocat					
MERCREDI	Framboises congelées et avocat	Flocons d'avoine	Coupe de yogourt		100% jus d'orange
INSTRUCTIONS	Mélanger les framboises congelées, les flocons d'avoine, l'avocat, des glaçons et le jus d'orange pour un smoothie nourrissant. Servir avec une coupe de yogourt.				
Smoothie au chocolat					
JEUDI	Avocat et dattes	Boules d'énergie maison	Lait non laitier non sucré à la vanille		Poudre de cacao
INSTRUCTIONS	Mélanger le lait, l'avocat, les dattes, la poudre de cacao et des glaçons pour un smoothie unique.				
Parfait au yogourt					
VENDREDI	Baies et Banane tranchée	Granola	Yogourt grec nature	Amandes non- salées effilées	
INSTRUCTIONS	Ajouter les baies, les tranches de banane, le granola et les amandes effilées au yogourt.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER SUR LE POUCE SEMAINE 2

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAI TIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Fromage cottage avec bleuets					
LUNDI	Bleuets congelés	Barre granola riche en fibres	Fromage cottage		100% jus de fruits
INSTRUCTIONS	Décongeler les bleuets et mélanger avec du fromage cottage. Servir dans des coupes.				
Fromage et craquelins					
MARDI	Raisins rouges	Craquelins de grains entiers	Mozzarella		100% jus de fruit
INSTRUCTIONS	Trancher le fromage et servir sur des craquelins avec des raisins à coté.				
Muffins maison					
MERCREDI	Compote de pommes non sucrée	Muffin à l'avoine et aux bananes	Coupe de yogourt		
INSTRUCTIONS	Faire des muffins riches en fibres maison afin d'économiser et augmenter la valeur nutritive.				
Mélange montagnard					
JEUDI	Abricots et raisins secs	Avoine à grains entiers et céréales de blé déshiquetées	Lait	Noix ou graines non salées	
INSTRUCTIONS	Mélanger les fruits secs, les céréales, les noix et les graines dans un petit sac en plastique ou une coupe pour un mélange montagnard délicieux.				
Œufs durs					
VENDREDI	Quartiers de melon d'eau		Coupe de yogourt	Œuf dur	
INSTRUCTIONS	Gardez votre menu sur le pouce simple! Focusez sur les fibres à partir de fruits, légumes et grains entiers, ainsi que sur les protéines offertes par les produits laitiers, viandes et substituts.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER SUR LE POUCE SEMAINE 3

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAI TIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Pomme, barre granola et lait					
LUNDI	½ pomme tranchée	1 barre granola santé	1 tasse de lait		
INSTRUCTIONS	Servir les tranches de pommes avec une barre granola et du lait.				
Pain grillé aux pommes et fromage					
MARDI	½ pomme	1 tranche de pain de blé entier	1 tranche de fromage cheddar		
INSTRUCTIONS	Ajouter la tranche de fromage au pain grillé. Servir avec une pomme coupée en deux.				
Mélange montagnard au granola					
MERCREDI	3 c. à soupe de canneberges séchées	½ tasse de granola	1 tasse de lait	2 c. à thé de graines de tournesol	
INSTRUCTIONS	Mélanger les graines de tournesol avec le granola et les canneberges. Servir avec du lait.				
Roulés de WowButter et bananes					
JEUDI	½ banane	1 tortilla de blé entier		1 c.s. de Wowbutter ou substitut	
INSTRUCTIONS	Étendre 1 c.s. de Wowbutter ou substitut sur la tortilla. Placer des tranches de banane dans la tortilla et enveloppez-les.				
Carottes et barre de granola					
VENDREDI	1 carotte	1 barre granola santé	1 tasse de lait		
INSTRUCTIONS	Servir des bâtonnets de carottes avec une barre granola et du lait.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER SUR LE POUCE

SEMAINE 4

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAI TIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Coupe de yogourt, banane et granola					
LUNDI	½ banane	¼ tasse de granola	½ tasse yogourt nature ou à la vanille		
INSTRUCTIONS	Garnir les tranches de bananes avec le granola et le yogourt puis mélangez. Bon appétit!				
Pomme & fromage avec une barre granola					
MARDI	½ pomme	1 barre granola santé	1 tranche de fromage cheddar		
INSTRUCTIONS	Servir les pommes en quartiers avec du fromage et une barre granola.				
Bateau de banane et Wowbutter					
MERCREDI	½ banane	¼ tasse granola		2 c.s. de Wowbutter ou substitut	
INSTRUCTIONS	Couper la banane en longueur, étaler le Wowbutter dessus. Saupoudrer de granola.				
Coupe de yogourt aux petits fruits congelés					
JEUDI	½ tasse de baies congelées	2 c.s. son de blé / germe de blé	½ tasse de yogourt nature ou à la vanille		
INSTRUCTIONS	Mélanger les ingrédients et servir dans une coupe.				
Roulés de tortilla au fromage					
VENDREDI	½ pomme	1 tortilla de blé entier	1 tranche de fromage cheddar		
INSTRUCTIONS	Couper les pommes en fines tranches, couper le fromage en deux, enrôler la tortilla et servir avec des tranches de pommes.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER SUR LE POUCE

SEMAINE 5

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAITIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Boules de céréales sur le pouce					
LUNDI		5 tasses flocons de céréales à grains entiers écrasés (e.g. Wheaties)	5 tasses lait écrémé en poudre	5 tasses Wowbutter ou substitut	1 tasse miel
INSTRUCTIONS	Pour 10 portions : chauffer le miel et le Wowbutter au micro-ondes dans un bol, ajouter le reste des ingrédients et former des boules de 2 po. Réfrigérer dans des sacs Ziploc pour un petit déjeuner prêt à consommer!				
Piles de pommes au Wowbutter et aux granolas					
MARDI	1 pomme	1½ c.s. granola		½ tasse Wowbutter ou substitut	
INSTRUCTIONS	Couper les pommes en tranches de 1 po , répartir le Wowbutter sur chacune et garnir de granola. Empiler les tranches de pommes et servir.				
Banane et granola					
MERCREDI	½ banane	½ tasse granola	1 tasse lait		
INSTRUCTIONS	Servir les tranches de banane et le granola dans un bol. Servir avec du lait.				
Bagel au fromage à la crème et concombre					
JEUDI	¼ concombre	½ bagel de blé entier	1 c.s. fromage à la crème ordinaire		
INSTRUCTIONS	Étaler le fromage à la crème sur le bagel, garnir de tranches de concombre.				
Granola & fruits					
VENDREDI	½ orange ou banane	¼ tasse granola	¼ tasse yogourt nature ou vanille		Miel
INSTRUCTIONS	Ajouter les fruits tranchés et le granola au yogourt. Bien mélanger et terminer avec une touche de miel.				

MENU DE PETIT DÉJEUNER SUR LE POUCE

SEMAINE 6

	FRUITS/ LÉGUMES	CÉRÉALES	PRODUITS LAI TIERS	VIANDES/ SUBSTITUTS	AUTRE
Coupe de chocolat, banane et granola					
LUNDI	½ banane	½ tasse de granola	½ tasse de lait		1 c.s. de poudre de cacao
INSTRUCTIONS	Dans un bol, combiner le cacao et le granola. Ajouter les bananes en tranches sur le dessus et le lait au moment de servir seulement. Conseil : préparer une grande quantité de cacao et granola mélangés à l'avance.				
Tortilla aux oeufs et au fromage					
MARDI		½ tortilla de blé entier	1 tranche de fromage cheddar	1 oeuf dur	Ketchup
INSTRUCTIONS	Placer le fromage sur la tortilla et chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes. Étaler des tranches d'oeuf sur la tortilla, plier en deux et servir avec du ketchup.				
Barre granola et orange					
MERCREDI	½ orange	1 barre granola santé		1 oeuf dur	
INSTRUCTIONS	Couper l'orange en quartiers. Servir avec des oeufs et une barre granola.				
Pain grillé au Wowbutter et pommes					
JEUDI	½ pomme	1 tranche de pain de blé entier		½ tasse de Wowbutter ou substitut	Graines de tournesol ou raisins secs
INSTRUCTIONS	Étaler le Wowbutter sur le pain grille. Saupoudrer de raisins secs ou de grains de tournesol. Servir avec des tranches de pomme.				
Roulés de tortilla aux carottes et hummus					
VENDREDI	½ carotte	1 tortilla de blé entier	2 c.s. hummus		
INSTRUCTIONS	Étaler l'hummus sur la tortilla. Couper la carotte en fines tranches et répartir sur la tortilla. Rouler et servir.				

LISTE DE CONTRÔLE POUR UN MENU SANTÉ

Produits céréaliers

- ❑ Opter pour du pain, des bagels, des tortillas et des pitas de blé entier et éviter les gâteaux, les croissants, les beignes, les pâtisseries, les biscuits et les muffins-gâteaux
- ❑ Opter pour les céréales à grain entier qui sont une « source élevée de fibres » et comparer les étiquettes pour choisir les moins sucrées
- ❑ Servir du gruau nature (pas celui avec du sucre et des arômes artificiels ajoutés) et le rendre plus savoureux à faible coût en y ajoutant des raisins secs, de la cannelle ou de la compote de pommes
- ❑ Choisir des grains entiers pour vos recettes: sarrasin pour vos crêpes ou quinoa pour vos barres granola
- ❑ Choisir de la farine de blé entier pour votre pâtisserie-boulangerie (dans la plupart des recettes, vous pouvez remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier)

Liste de vérification

Fruits et légumes

- ❑ Offrir des fruits et légumes tous les jours
- ❑ Ajouter des légumes-feuilles verts aux frappés aux fruits (smoothies) ou aux omelettes
- ❑ Servir des jus de fruits pur à 100 % (une fois par semaine) et éviter les « boissons de fruits » et les « punches aux fruits »
- ❑ Servir des fruits congelés non sucrés
- ❑ Servir des fruits en boîte conservés dans le jus de fruits et éviter les fruits conservés dans un sirop avec sucre ajouté
- ❑ Servir des légumes en boîte sans sel ou faibles en sel et rincer les légumes faibles en sel avant de les servir

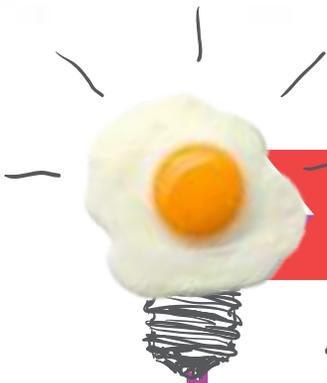


IDÉE LUMINEUSE!

- On peut savoir si un produit est fait de grains entiers en lisant la liste des ingrédients. Les aliments faits de grains entiers ont le mot « entier » ou « grain entier » (suivi du nom du grain en question) dans le haut de la liste d'ingrédients.
- Regardez la liste d'ingrédients au lieu de vous fier à la couleur des aliments pour choisir des aliments faits de grains entiers. Certains pains bruns, par exemple, sont simplement colorés avec de la mélasse.

Lait et substituts

- ❑ Choisir du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou du lait de soya enrichi
- ❑ Acheter du yogourt nature ou du yogourt grec et y ajouter des fruits pour le sucrer ou des herbes pour en faire une trempette
- ❑ Acheter du vrai fromage et éviter le fromage fondu en tranche et les tartinades de fromage



IDÉE LUMINEUSE!

- Utilisez du lait dans les œufs brouillés et les céréales chaudes
- Faites des frappés aux fruits (smoothies) avec du lait ou du lait de soya enrichi et des fruits frais ou congelés
- Si vous servez du lait au chocolat à l'occasion, mélangez-le avec du lait blanc pour en réduire la quantité de sucre

IDÉE LUMINEUSE!

Faites vous-mêmes votre pâtisserie et boulangerie et cuisinez des aliments nutritifs et savoureux pour votre programme de petits déjeuners!

Augmentez la quantité de fibres dans vos crêpes, vos muffins et vos pains en y ajoutant du germe de blé, du son, du lin ou de l'avoine. Ajoutez des carottes, des pommes ou des courgettes râpées pour encore plus de fibres et de nutriments.

Vous essayez de réduire le gras? Remplacez la moitié de la quantité d'huile par de la compote de pommes non sucrée ou de la purée de banane ou de citrouille. Petit truc: ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse de plus de purée de fruits pour un résultat bien moelleux.

Viande et substituts

- ❑ Servir des œufs
- ❑ Servir des fèves et des lentilles, combinées aux omelettes ou comme accompagnement
- ❑ Ajouter des noix et des graines aux céréales, au gruau, aux muffins, aux barres granola et aux mélanges de fruits secs
- ❑ Servir du beurre de noix, de soya ou de pois naturel
- ❑ Ajouter des sandwiches de thon au blé entier au menu
- ❑ Opter pour des viandes maigres avec peu ou pas de gras ou de sel ajouté et éviter les viandes froides, la viande transformée, le bacon et les saucisses

Tartinades et accompagnements

- ❑ Utiliser des gras non saturés ou de l'huile au lieu de la graisse alimentaire (shortening) ou de la margarine dure
- ❑ Ajouter des herbes et des épices au lieu de saler
- ❑ Utiliser des confitures faibles en sucre (tartinades de fruits)
- ❑ Utiliser du sirop d'érable pur, du miel pur, de la compote de pommes ou des fruits frais au lieu du sirop de table
- ❑ Servir des tranches de vrai fromage au lieu du fromage fondu en tranche ou des tartinades de fromage
- ❑ Utiliser du beurre de noix, de soya ou de pois naturel au lieu des tartinades au chocolat et des beurres de noix avec du sucre, du gras et du sel ajouté

MUFFINS À LA COMPOTE DE POMMES ET AUX CAROTTES



Portions : 12 muffins

INGRÉDIENTS

- 1 $\frac{1}{4}$ tasse de farine de blé entier
- 2 à 4 c. à table de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 c. à thé de cannelle
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
- 1 tasse de carottes râpées
- $\frac{1}{2}$ tasse de compote de pommes non sucrée
- 2 gros œufs légèrement battus
- $\frac{1}{4}$ tasse de lait
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile de canola
- 1 c. à thé de vanille

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger les carottes râpées, la compote de pommes, les œufs battus, le lait, l'huile, la vanille et le sirop d'érable.

Ajouter la moitié du mélange de carottes dans les ingrédients secs. Mélanger, puis ajouter le reste du mélange de carottes. Mélanger pour bien combiner tous les ingrédients.

Verser la pâte dans des moules à muffins munis de moules de papier et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Servir tièdes.



LES PORTIONS D'APRÈS LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Servir des portions adéquates est aussi important que choisir des boissons et des aliments sains. Les portions proposées dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* ne sont que des références pour vous aider à comprendre les quantités d'aliments recommandées chaque jour dans chacun des groupes alimentaires. La taille des portions est la même peu importe l'âge; c'est le nombre de portions qui variera selon l'âge et le sexe.

	NOMBRE DE PORTIONS PAR JOUR			
	Enfants		Jeunes	
	4 à 8 ans	9 à 13 ans	14 à 18 ans	
	Filles et garçons		Filles	Garçons
FRUITS ET LÉGUMES	5	6	7	8
PRODUITS CÉRÉALIERS	4	6	6	7
LAIT ET SUBSTITUTS	2	3-4	3-4	3-4
VIANDES ET SUBSTITUTS.	1	1-2	2	3

La quantité de nourriture consommée au petit déjeuner varie selon l'appétit de l'enfant, ses activités et sa croissance. Servez des repas nutritifs adaptés à l'âge des enfants pour les aider à atteindre le nombre de portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien. Vous pouvez commencer par offrir une portion des trois groupes alimentaires et permettre aux élèves de se resservir, au besoin.



Voir la liste des portions du Guide alimentaire canadien dans la partie « Ressources supplémentaires » pour en savoir plus sur la taille des portions selon les aliments.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php>

LIRE LES ÉTIQUETTES D'INFORMATION NUTRITIONNELLE

Au Canada, on trouve des étiquettes d'information nutritionnelle sur les emballages d'aliments. Ces étiquettes aident les consommateurs à comparer les produits et à faire des choix éclairés.

Comprendre les étiquettes d'information nutritionnelle est la première étape à franchir pour faire des choix sains pour les enfants et les jeunes du club.

Les étiquettes d'information nutritionnelle sont composées de trois grandes sections, que nous expliquerons plus en détail dans les pages qui suivent.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 290	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 7 g + Trans / trans 0.1 g	34 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 190 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 37 g	12 %
Fibre / Fibres 1 g	6 %
Sugars / Sucres 16 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	8 %
Ingrédients: Blé entier, huile végétale, graisse végétale, sel	
FAIBLE EN GRAS ET BONNE SOURCE DE FIBRES	

1) LE TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES (ORANGE)

- FOURNIT DE L'INFORMATION SUR:
 - la portion
 - les calories
 - les 13 principaux éléments nutritifs
 - l'apport quotidien recommandé (AQR): le pourcentage de l'AQR de l'élément nutritif pour la portion indiquée

2) LA LISTE DES INGRÉDIENTS (BLEU)

- Tous les ingrédients d'une boisson ou d'un aliment sont classés par ordre d'importance, de la plus grande à la plus petite quantité (poids)

3) LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES (ROUGE)

- ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES CONCERNANT LE CONTENU
 - « Sans sucre ajouté », « faible en gras » ou « bonne source de fibres », par exemple
- ALLÉGATIONS CONCERNANT LA SANTÉ
 - « Une alimentation saine, faible en sel et riche en potassium réduit le risque d'hypertension », par exemple

LE
SAVIEZ-
VOUS?

Les étiquettes d'information nutritionnelle ne sont pas toujours obligatoires. Voici quelques aliments exemptés:

- fruits et légumes frais
- poisson cru, volaille crue (sauf si elle est hachée) et fruits de mer crus
- aliments préparés en magasin (pâtisserie-boulangerie et salades)
- aliments qui contiennent peu d'éléments nutritifs (café, thé et épices)

LE % DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ

Le pourcentage de l'apport quotidien recommandé est calculé en fonction d'une diète de 2 000 calories par jour. On s'en sert pour:

- Comparer et évaluer rapidement les éléments nutritionnels des aliments;
- Indiquer si la portion contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs;
- Aider à choisir les produits qui contiennent le plus des éléments nutritifs recherchés et le moins des éléments nutritifs à éviter.

Nutrition Facts Valeur nutritive

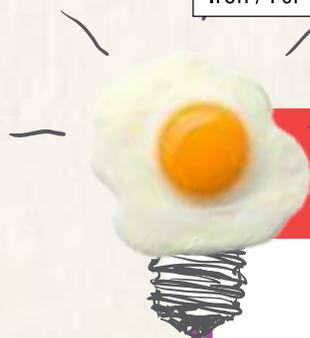
Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 280	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 7 g + Trans / trans 0 g	34 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 180 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 33 g	11 %
Fibre / Fibres 1 g	5 %
Sugars / Sucres 14 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 310	
Fat / Lipides 16 g	25 %
Saturated / saturés 8 g + Trans / trans 0.2 g	40 %
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 190 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 38 g	13 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 20 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %



IDÉE LUMINEUSE!

Voici un petit truc pour faciliter les choses:

5 % ou moins est peu et 15 % et plus est beaucoup.



LES 13 PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS

LIPIDES

Les lipides sont un nutriment essentiel qui joue différents rôles pour assurer la santé de notre corps. Les lipides fournissent des calories et de l'énergie, transportent les vitamines, aident à la croissance et au développement et protègent la peau, les os et les organes internes. Par contre, si l'on consomme trop de lipides ou trop de certaines sources de lipides (comme les gras saturés et les gras trans), le risque de développer certains types de maladies augmente. Il y a trois types de lipides qui sont additionnés pour totaliser la quantité de lipides indiquée dans le tableau de la valeur nutritive:

1 LES GRAS SATURÉS

- Les gras saturés se retrouvent le plus souvent dans les produits d'origine animale, comme la viande, le fromage, le lait entier, les œufs, le beurre et le saindoux, ainsi que dans les gras d'origine végétale comme la graisse alimentaire (shortening), l'huile de noix de coco et l'huile de palme.
- Les gras saturés doivent être consommés avec modération.
- Si vous souhaitez réduire la consommation de gras saturés au club, évitez:
 - Le bacon
 - Les saucisses et autres viandes très grasses
 - Le fromage très gras en grande quantité
 - La surutilisation de saindoux dans la cuisson et la pâtisserie-boulangerie
- La surconsommation d'aliments transformés.

2 LES GRAS TRANS

- Les gras trans ont été créés pour offrir aux consommateurs des produits plus pratiques et pouvant se conserver longtemps sans réfrigération.
- Il est fortement recommandé d'éviter les produits hydrogénés car leur consommation serait liée à l'apparition de plusieurs maladies. Les recherches révèlent que les gras trans font augmenter le taux de cholestérol LDL et réduire le taux de cholestérol HDL, ce qui accroît les risques de maladies cardiaques.
- On retrouve du gras trans dans les aliments frits et les produits à base de margarine solide et de graisse alimentaire, comme les gâteaux, les biscuits, les craquelins, les pâtisseries, les beignes, les muffins, les frites, le poulet frit, les croustilles et autres grignotines du genre.

3 LES GRAS NON SATURÉS

- Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'une petite quantité (2 à 3 cuillères à table) de gras non saturé par jour.
- Remplacer les gras trans et les gras saturés par des gras non saturés, comme des gras mono-insaturés et des gras polyinsaturés, aide à réduire les taux de cholestérol et les risques de maladies cardiaques.
- Les gras mono-insaturés sont présents dans l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile d'avocat, les noix et les graines.
- Les gras polyinsaturés sont présents dans les noix, les graines, les poissons gras (comme le hareng, le maquereau, le saumon et la truite), l'huile de maïs, l'huile de lin, l'huile de soya et l'huile de tournesol.
- Les acides gras oméga-3 sont une forme de gras polyinsaturés très populaires qui aident le cerveau à fonctionner et favorisent la santé coronarienne.

4

CHOLESTÉROL

- Le cholestérol est un élément essentiel pour assurer le bon fonctionnement du corps humain.
- Il est important de savoir que la principale source de cholestérol est notre foie. Le foie produit entre 800 et 1 500 grammes de cholestérol par jour. L'apport quotidien recommandé de cholestérol provenant de la nourriture est de 300 grammes par jour. Il est important que les taux de cholestérol restent dans la moyenne normale.
- Les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol, particulièrement les jaunes d'œufs, les abats et certains fruits de mer.

5

SODIUM

- La majeure partie du sodium que nous consommons provient du chlorure de sodium, communément appelé sel de table. Le sel est un ingrédient commun que l'on retrouve dans les aliments transformés comme les conserves et la viande transformée.
- Une alimentation saine devrait contenir des aliments riches en potassium et faibles en sodium afin de réduire les risques d'hypertension, qui est un facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque.
- Pour réduire la quantité de sodium dans les petits déjeuners du club, évitez de mettre du sel lorsque vous cuisinez, ne mettez pas de salières sur les tables et cuisinez vous-mêmes le plus souvent possible ce que vous servez aux enfants au lieu d'opter pour des aliments transformés et préemballés.
- Remplacez le sel par des herbes et des épices.

6

GLUCIDES

Les glucides sont la principale source d'énergie et de calories de notre corps. Il y a trois types de glucides: les amidons, les sucres et les fibres. Les amidons et les sucres que nous consommons se transforment tous les deux en glucose dans le sang. Le glucose, qui est la source d'énergie du corps humain, a une incidence sur la glycémie (taux de sucre dans le sang). Il est important que la glycémie reste stable.

7

GLUCIDES SIMPLES (SUCRES)

- Les sucres libèrent rapidement le glucose dans le sang, donnant ainsi rapidement de l'énergie. Les aliments peuvent être sucrés naturellement ou contenir du sucre ajouté.
- Les fruits, les légumes et le lait contiennent des sucres naturels. Les sucres naturels sont toujours accompagnés d'autres éléments nutritifs (vitamines, fibres, etc.), ce qui aide à régulariser la glycémie et à les métaboliser de façon à ce qu'ils puissent être utilisés pour faire fonctionner le corps.
- Les formes les plus courantes de sucres ajoutés sont le sucre blanc et le sirop de maïs. Ces sucres sont des calories vides, ce qui signifie que ces sucres ne contiennent aucun élément nutritif pour assurer la régulation de la glycémie ou leur assimilation dans le corps. Nous vous recommandons de vérifier la liste des ingrédients pour éviter de choisir des produits avec des sucres ajoutés.
- Voici quelques aliments que l'on retrouve souvent à l'heure du petit déjeuner et qui contiennent des sucres ajoutés:
 - les jus de fruits sucrés
 - les céréales
 - les barres granola
 - les produits de pâtisserie-boulangerie

8

GLUCIDES COMPLEXES (AMIDONS ET FIBRES)

- Les glucides complexes libèrent les sucres de façon constante dans le système sanguin, offrant ainsi une source d'énergie stable. Consommer des quantités adéquates de glucides complexes favorise un sentiment de satiété durable.
- Les amidons sont une forme de glucides complexes qui n'apparaît pas dans le tableau de la valeur nutritive. On les retrouve naturellement dans les plantes, notamment dans les grains (céréales ou riz), les tubercules (ignames et pommes de terre) et les légumineuses (pois et fèves). Contrairement aux glucides simples, le corps digère lentement l'amidon et libère lentement le glucose dans le sang.
- Les fibres alimentaires sont une composante des végétaux que les enzymes humains ne peuvent digérer. Les fibres stabilisent la glycémie, aident à régulariser le transit intestinal et contribuent à maintenir des taux de cholestérol normaux.
- Voici quelques aliments que l'on retrouve souvent à l'heure du petit déjeuner et qui contiennent des fibres:
 - le gruau
 - le pain, les bagels et les muffins anglais de blé entier
 - les fruits et légumes
 - les céréales de grain entier
- Les amidons et les fibres sont essentiels au petit déjeuner. L'amidon se digère rapidement et fournit du carburant aux élèves pour faciliter leur apprentissage. Les fibres ralentissent l'absorption et aident à faire durer le sentiment de satiété plus longtemps. Les fibres aident aussi à diminuer les « pics » dans le taux de sucre sanguin après un repas élevé en glucides.

9

PROTÉINES

- On trouve des protéines dans de nombreux aliments dont les légumineuses, les légumes, les noix, les graines, les produits laitiers, les œufs, le poisson, la volaille et la viande.
- Les protéines sont une substance vitale pour la santé de toutes les cellules. Les protéines favorisent une croissance et un développement optimaux, en plus de participer à la construction et à la réparation des tissus.

10

VITAMINE A

- La vitamine A assure la santé de la peau et des yeux.
- Les principales sources alimentaires de vitamine A sont les fruits et légumes jaunes et orangés (carottes, courges, etc.) et les légumes-feuilles verts foncés.

11

VITAMINE C

- La vitamine C aide à construire et à entretenir les tissus conjonctifs, à guérir les blessures et à lutter contre les infections.
- Les principales sources alimentaires de vitamine C sont les agrumes, les fraises et les poivrons.

12

CALCIUM

- Le calcium contribue à la santé des os et des dents.
- Les principales sources alimentaires de calcium sont le lait, les boissons enrichies en calcium, le yogourt, le fromage, les amandes, les graines de sésame, le pain de blé entier, certains légumes-feuilles verts et le brocoli.

13^{FER}

- Le fer est nécessaire pour produire les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps. Une quantité suffisante de fer dans le corps aide à prévenir la fatigue.
- Les principales sources alimentaires de fer sont la viande rouge, la volaille, le pain de blé entier, les légumes verts foncés (comme le brocoli) et les raisins secs.

IMPORTANT

CONSULTEZ LES POLITIQUES ET LES LIGNES DIRECTRICES SUR LA NUTRITION EN MILIEU SCOLAIRE DE VOTRE PROVINCE OU TERRITOIRE POUR CONNAÎTRE LES LIMITES ET LES RESTRICTIONS IMPOSÉES CONCERNANT LA QUANTITÉ DE CHACUN DES 13 PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS QUE L'ON DEVRAIT RETROUVER DANS UNE PORTION. CERTAINES PROVINCES ET TERRITOIRES, PAR EXEMPLE, PEUVENT LIMITER LA QUANTITÉ DE SODIUM ET RECOMMANDER UN NOMBRE PRÉCIS DE GRAMMES DE FIBRES PAR PORTION.



LISTE DES INGRÉDIENTS

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 290	
--------------------------------	--

Fat / Lipides 15 g	23 %
---------------------------	-------------

Saturated / saturés 7 g	34 %
+ Trans / trans 0.1 g	

Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
---------------------------------------	--

Sodium / Sodium 190 mg	8 %
-------------------------------	------------

Carbohydate / Glucides 37 g	12 %
------------------------------------	-------------

Fibre / Fibres 1 g	6 %
--------------------	------------

Sugars / Sucres 16 g	
----------------------	--

Protein / Protéines 4 g	
--------------------------------	--

Vitamin A / Vitamine A	0 %
------------------------	-----

Vitamin C / Vitamine C	0 %
------------------------	-----

Calcium / Calcium	6 %
-------------------	-----

Iron / Fer	8 %
------------	-----

Ingrédients: Blé entier, huile végétale, graisse végétale, sel

FAIBLE EN GRAS ET BONNE SOURCE DE FIBRES

- Lisez la liste d'ingrédients pour connaître le contenu des boissons et des aliments et faites des choix éclairés.
- La liste d'ingrédients permet aux consommateurs de connaître précisément les sources d'éléments nutritifs et d'éviter certains ingrédients et allergènes connus.
- Tous les ingrédients des étiquettes d'information nutritionnelle sont présentés par ordre décroissant (selon le poids). Cela signifie que les ingrédients qui se trouvent au début de la liste sont présents en plus grande quantité dans la boisson ou l'aliment en question.
- Évitez les boissons et les aliments dont des ingrédients indésirables (farine enrichie, huile hydrogénée, sel ou sucre, par exemple) se trouvent parmi les trois premiers ingrédients de la liste.

Il se pourrait que certains ingrédients de la liste vous soient peu familiers. Parfois, certains éléments nutritifs peuvent apparaître dans la liste d'ingrédients sous un nom différent. Par exemple:

GRAS SATURÉS:

- Gras et huiles hydrogénés
- Saindoux

GRAS TRANS:

- Gras et huiles hydrogénés
- Gras et huiles partiellement hydrogénés
- Graisse alimentaire (shortening)

SODIUM

- Sel de céleri, d'ail ou d'oignon
- Hydrogénophosphate de disodium
- Glutamate monosodique (GMS)

SUCRE

- Dextrose
- Jus de canne évaporé
- Glucose-fructose
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Petit truc: Les mots qui se terminent par « ose » sont généralement des sucres

ALLÉGATIONS

On trouve des allégations nutritionnelles sur les aliments, emballés ou non. Ces allégations servent à mettre de l'avant des caractéristiques pouvant intéresser les consommateurs. Il existe deux types d'allégations nutritionnelles:

IMPORTANT

D'autres types d'allégations ont fait leur apparition sur l'emballage des produits d'épicerie. Il peut s'agir de logos, de symboles ou d'allégations du genre « Bon pour la santé » ou « Choix santé ». Ces allégations ne sont pas élaborées par le gouvernement, mais par des tiers ou des entreprises. Même si ces allégations doivent être véridiques et ne peuvent être trompeuses, les consommateurs ne devraient pas s'appuyer uniquement sur ce genre d'allégations générales pour faire des choix éclairés.

1) ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES CONCERNANT LE CONTENU NUTRITIONNEL

- Ce genre d'allégation concerne la quantité d'éléments nutritifs dans un aliment
- Elles peuvent aider les consommateurs à choisir des aliments qui contiennent les éléments nutritifs qu'ils recherchent:
 - Source élevée de fibres, par exemple
- Elles peuvent aussi aider les consommateurs à choisir des aliments qui contiennent peu des éléments nutritifs qu'ils souhaitent éviter, par exemple:
 - Sans sodium ou sans gras trans,
 - Faible en gras

VOICI D'AUTRES EXEMPLES D'ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES:

- Bonne source de fibres: Le produit doit contenir au moins deux grammes de fibres alimentaires dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive
- Faible en gras: Cela signifie que le produit contient peu de gras. Le produit en question ne peut contenir plus de trois grammes de gras dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive
- Sans cholestérol: Le produit ne peut contenir plus de deux milligrammes de cholestérol dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive et doit être faible en gras saturé et en gras trans
- Sans sodium: Le produit ne peut contenir plus de cinq milligrammes de sodium dans la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive
- Léger: Le terme « léger » ne peut être utilisé que si le produit est « à teneur réduite en gras » ou « à teneur réduite en énergie » (calories)

2) ALLÉGATIONS CONCERNANT LA SANTÉ

- Les allégations concernant la santé concernent les effets positifs sur la santé de certains aliments consommés dans le cadre d'une saine alimentation
- Exemple: « une alimentation saine, faible en sel et riche en potassium réduit le risque d'hypertension »
- Ces allégations aident les consommateurs à choisir des aliments qu'ils souhaitent inclure dans leur alimentation afin de réduire les risques de maladies chroniques

BARRES GRANOLA DES LÈVE-TÔT



Portions: 16 barres

- 2 ½ tasses de gros flocons d'avoine
- 1 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- ½ tasse d'abricots secs coupés en dés
- ½ tasse de graines de tournesol crues
- ½ de raisins secs
- ⅓ tasse de farine de blé entier
- ¼ tasse de graines de lin moulues (optionnel)
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ¾ tasse de purée de citrouille non sucrée en boîte
- ½ tasse de miel liquide
- ¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à thé de vanille

PRÉPARATION

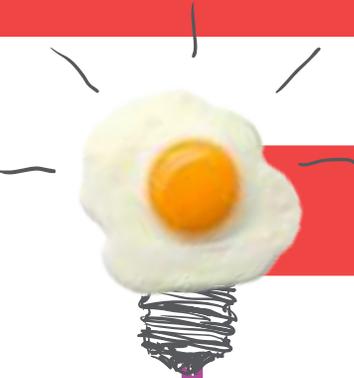
Préchauffer le four à 350°F. Couvrir un moule de 9 x 13 po de papier parchemin en laissant le papier dépasser des deux côtés du moule.

Mettre les huit premiers ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger. Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la purée de citrouille, le miel, l'huile et la vanille. Verser le mélange sur les ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien enrobés.

Verser le mélange et le répartir uniformément dans le moule. Presser fermement le mélange avec vos mains.

Cuire environ 25 minutes sur la grille au milieu du four. Retirer du four et laisser refroidir complètement avant de démouler. Saisir les deux côtés du papier parchemin pour transférer le contenu du moule sur une planche à découper. Avec un grand couteau, couper 16 barres (en évitant de scier). Emballer fermement les barres granola dans de la pellicule plastique et les entreposer au frigo ou au congélateur dans un contenant hermétique.

Adaptée de Janet et Greta Podleski, The Looneyspoons Collection, 2012.



IDÉE LUMINEUSE!

Les barres granola sont un choix pratique et populaire chez les élèves. Toutefois, il peut être difficile d'en trouver qui soient abordables, qui ne contiennent pas de noix et qui répondent à tous les critères nutritionnels en vigueur. Faire vos propres barres granola est une excellente solution de rechange! Peu coûteuses, faciles à préparer, savoureuses et remplies d'ingrédients nutritifs, les élèves vous remercieront de cette belle attention!

INGRÉDIENTS À ÉVITER AU PETIT DÉJEUNER

SUCRES AJOUTÉS ET ÉDULCORANTS

Étant donné que les aliments servis à l'école peuvent avoir un impact sur la qualité générale de l'alimentation des élèves, il est important de toujours choisir des aliments sains et nutritifs. Nous vous présentons, dans les pages qui suivent, cinq exemples d'ingrédients qui peuvent nuire à la santé et qui peuvent facilement être remplacés par des ingrédients bénéfiques et nutritifs.

Il est possible que les élèves du club demandent qu'on leur serve des céréales sucrées, du lait au chocolat, des barres granola, du yogourt aromatisé et du sirop. Malheureusement, ces sources de sucre ajouté ont des effets dévastateurs sur notre santé. L'obésité, le diabète et les caries dentaires sont des effets évidents de la consommation de sucre, mais ce n'est pas tout. Une grande consommation de sucre peut provoquer de l'hyperactivité, des sautes d'humeur et des déficiences nutritionnelles, en plus de diminuer la concentration et d'affecter le système immunitaire.

Vaut-il mieux opter pour les édulcorants artificiels? Bien qu'ils soient exempts de calories, les études observationnelles ont démontré une corrélation importante entre les édulcorants, d'une part, et l'obésité et d'autres maladies connexes, d'autre part. Les édulcorants artificiels, comme l'aspartame et le sucralose, sont associés à des problèmes comportementaux, l'hyperactivité et les allergies. Chez certaines personnes particulièrement sensibles, les édulcorants artificiels irritent leur système nerveux, réduisent leurs niveaux d'énergie et affectent leur humeur.

QUE PEUT-ON FAIRE?

- Utilisez des édulcorants naturels comme le miel, le sirop d'érable et la mélasse.
- Servez des aliments frais et entiers plutôt que des aliments pré-emballés.
- Assurez-vous que le sucre n'est pas un des deux premiers ingrédients de la liste.
- Évitez complètement les aliments « diètes » ou « faibles en calories ».

GRAS HYDROGÉNÉS (OU GRAS TRANS)

Les aliments qui contiennent des gras hydrogénés ne devraient pas être servis au club, étant donné leurs effets néfastes sur la santé. Les gras hydrogénés proviennent de la transformation d'huiles végétales liquides en huiles solides grâce à l'hydrogénation. L'hydrogénation crée un sous-produit que l'on appelle les gras trans. L'industrie ajoute des gras trans aux aliments pour augmenter leur durée de conservation et pour les rendre plus savoureux. Malheureusement, les gras trans viennent avec leur lot de conséquences extrêmement nocives. Comme ces gras ont été modifiés, le corps les métabolise beaucoup plus lentement. Or cela a pour conséquence d'augmenter le taux de lipoprotéine de basse densité (les mauvaises) et le taux de cholestérol dans le sang. Les gras trans ont aussi des effets négatifs sur le système immunitaire, en plus de favoriser l'inflammation. En outre, les recherches ont établi des liens entre les gras trans et le risque de maladies cardiaques.

QUE PEUT-ON FAIRE?

- Évitez tous les aliments qui contiennent de l'huile hydrogénée, de l'huile partiellement hydrogénée, de l'huile modifiée ou de la graisse alimentaire (shortening). Exemples d'aliments à éviter: margarine dure, croustilles, friture et produits de pâtisserie-boulangerie, craquelins et biscuits du commerce.
- Choisissez des beurres de noix purs. Les beurres de noix et les tartinades au chocolat qui comptent plus d'un ingrédient contiennent généralement des huiles modifiées et énormément de sucre.

FARINE DE BLÉ ENRICHIE

Bien que cela puisse donner l'impression qu'il s'agit d'un ingrédient plus nutritif, c'est essentiellement de la farine blanche. Lorsque le blé est transformé en farine blanche, on retire le son et le germe du blé. Or, la loi oblige l'industrie à ajouter quatre des vitamines et l'un des minéraux disparus pendant la transformation de la farine afin de « l'enrichir », soit de la thiamine, de la riboflavine, de la niacine, de l'acide folique et du fer. Bien que ces éléments nutritifs soient rajoutés dans la farine, de nombreux autres disparaissent pendant la transformation.

La farine de blé enrichie n'est pas faite de grains entiers. On n'y retrouve pas les fibres nécessaires pour garder notre système digestif en santé, assurer une bonne élimination, améliorer notre système immunitaire, réduire nos taux de cholestérol et équilibrer notre glycémie.

QUE PEUT-ON FAIRE?

- Faites attention aux « pains de grains entiers » dont le premier ou le principal ingrédient est de la farine de blé enrichie.
- Assurez-vous que le blé entier, les grains entiers ou les grains germés soient le premier ingrédient de la liste.
- Veillez à ce que les produits céréaliers que vous servez contiennent au moins deux grammes de fibres par portion.

ARÔMES ARTIFICIELS

Les arômes artificiels sont les additifs alimentaires que l'on retrouve en plus grand nombre dans notre nourriture, et la majorité d'entre eux ne contribuent pas du tout à nous maintenir en santé. La plupart des produits qui contiennent des arômes artificiels sont extrêmement transformés et raffinés, et leur consommation devrait être limitée à de rares occasions.

QUE PEUT-ON FAIRE?

- Faites attention aux mots « naturel » et « arôme naturel ». Le terme « naturel » signifie simplement qu'il s'agit d'une substance provenant de la nature. Cela ne veut pas nécessairement dire que c'est naturel. Le mot « naturel » peut sembler être un gage de sécurité, mais quand on parle d'arômes, qu'ils soient naturels ou artificiels, il s'agit toujours de produits chimiques qui peuvent nuire à notre santé. Obtenir un produit d'une source naturelle ne veut pas dire qu'on l'utilise sous sa forme naturelle.

COULEURS ARTIFICIELLES

Les couleurs artificielles sont des produits chimiques manufacturés à partir de produits du pétrole et du goudron. Bon nombre de ces produits chimiques sont ajoutés aux aliments sans qu'on ait mené des recherches sérieuses quant à leur innocuité. Certains ont d'ailleurs été retirés parce que des études ont démontré leur toxicité et leur cancérogénicité. Les aliments colorés présentent de nombreux problèmes majeurs, dont leur toxicité potentielle, les réactions allergiques, le stress imposé au foie (qui doit les métaboliser), leur cancérogénicité potentielle et les effets néfastes possibles sur le comportement des enfants.

QUE PEUT-ON FAIRE?

- Évitez les aliments contenant des colorants, y compris les boissons, les bonbons, les céréales, les biscuits et les gâteaux avec du glaçage coloré.
- Privilégiez les aliments contenant des colorants naturels, comme du bêta-carotène, du rocou, de la poudre de betterave, du safran, du curcuma, du paprika, du raisin ou des jus de légumes ou de fruits.

ENCOURAGER UNE ALIMENTATION SAINE

Amener les enfants à manger sainement est la responsabilité de tous: la famille, l'école et la communauté. Le club est le lieu idéal pour inculquer de saines habitudes alimentaires aux enfants et pour leur transmettre des connaissances sur l'alimentation et la nutrition. Voici quelques trucs pour vous aider à encourager les enfants à manger sainement:

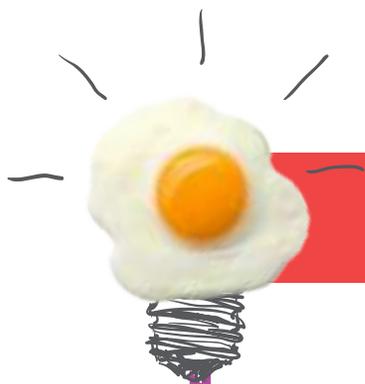
Voici quelques façons créatives d'introduire plus de fruits et légumes dans votre menu:



- Instaurez une routine qui rassurera les enfants et les jeunes, comme servir le petit déjeuner à la même heure tous les jours. De plus, accordez-leur suffisamment de temps pour manger afin qu'ils ne se sentent pas pressés.
- Soyez patient et cohérent lorsque vous ajoutez de nouveaux aliments au menu. Les enfants sont souvent réticents à essayer de nouveaux aliments et ils pourraient refuser de les manger la première fois. Tenez bon et continuez à offrir le nouvel aliment sans les forcer à en manger. C'est souvent le meilleur moyen d'amener les enfants à y goûter!
- Soyez un modèle pour les élèves du club en mangeant avec eux. Si vous introduisez un nouvel aliment, soyez le premier à y goûter et encouragez les élèves à vous imiter.
- Permettez aux élèves de participer à la planification et à la préparation des menus. Tâchez de découvrir les aliments sains qu'ils aiment manger et collaborez avec eux pour y arriver. Utilisez cette activité comme une possibilité d'enseignement en discutant des options santé et de l'importance de manger un petit déjeuner équilibré.
- Soyez créatif lors de l'élaboration des menus et rendez la nutrition amusante! Des fruits et légumes colorés et coupés de façon originale et une grande variété de textures ajoutent de l'intérêt à l'heure du petit déjeuner.
- Soyez conscients que les personnes impliquées dans le club sont responsables de ce qui est offert aux enfants, mais qu'il revient à ces derniers de choisir ce qu'ils mangeront et dans quelle quantité.



- Servez des fruits coupés. Couper les fruits en petits morceaux peut faire une grosse différence!
- Faites des frappés aux fruits (smoothies) (n'oubliez pas d'y ajouter des légumes!)
- Servez des tranches de pomme saupoudrées de cannelle
- Faites des brochettes de fruits
- Organisez une journée « Sourire orangé »
- Préparez des parfaits aux fruits: une couche de granola, de yogourt et de petits fruits frais ou congelés
- Faites des plateaux de fruits en forme de bonhomme sourire
- Faites des sucettes glacées avec du jus pur à 100 % ou des frappés aux fruits (smoothies)
- Utilisez des emporte-pièces amusants pour trancher les melons
- Servez des petits sacs de fruits séchés: raisins, abricots, dattes, canneberges, figues, pommes
- Faites des « bananes royales ». Coupez une banane sur la longueur et garnissez-la de fraises, de yogourt, de céréales, de raisins secs et de noix
- Faites des trempettes. Invitez les élèves à tremper des morceaux de banane dans le yogourt, puis dans la noix de coco râpée ou dans des céréales écrasées
- Créez des « mini installations », comme des fourmis sur un morceau de bois (céleri rempli de beurre de noix et garni de raisins secs)



IDÉE LUMINEUSE!

ORGANISEZ DES ACTIVITÉS AMUSANTES POUR METTRE LES ÉLÈVES AU DÉFI D'ESSAYER DE NOUVEAUX FRUITS ET LÉGUMES:

PLATEAUX « ESSAYEZ-MOI » OU « RELEVEZ LE DÉFI »:

Présentez des fruits et légumes que les élèves ne mangent probablement pas très souvent et mettez-les au défi d'y goûter et de pouvoir se vanter de n'avoir peur de rien! N'oubliez pas que pour un enfant, une pomme verte ou une fraise peut être quelque chose de spécial ou de rare. Commencez par des fruits et légumes plus courants pour les encourager à prendre des risques. Les aliments plus courants sont ceux qui sont abordables et faciles à trouver. Commencer avec ces aliments a plus d'impact qu'essayer d'introduire un fruit exotique. Coupez l'aliment en petits morceaux (pour éviter les pertes et pour économiser), mais présentez le fruit entier pour que les élèves puissent le voir et y toucher. Rendez l'expérience amusante! Lorsque des élèves essaient un nouveau fruit ou légume, remettez-leur un billet de tirage pour un prix santé ou un collant qu'ils pourront mettre à côté de leur nom. À la fin du mois, l'étudiant qui aura le plus de collants gagnera un prix santé.

TEST DE GOÛT:

Encouragez les élèves à tester de nouveaux fruits et légumes et à voter pour leur aliment favori. Vous pouvez, par exemple, servir différentes sortes de pommes ou un aliment produit localement (ou dans le potager de l'école) et sa version importée de l'étranger, puis demander aux élèves de donner leur avis. Faites un graphique avec les résultats du test de goût et affichez-le dans l'école.

LES MARDIS JEU-QUESTIONNAIRE:

Tous les mardis, posez des questions aux élèves concernant un nouvel aliment. Demandez-leur d'essayer de nouveaux fruits et légumes, puis de les identifier ou de dire d'où ils proviennent (bandez-leur les yeux si l'aliment est trop facilement reconnaissable). Apportez une plante ou une photo de la plante et demandez aux élèves d'identifier de quoi il s'agit. Vous pouvez également leur montrer un ustensile de cuisine et leur demander de vous expliquer à quoi il sert.

ACTIVITÉ MAPPEMONDE:

Introduisez de nouveaux fruits et légumes qui poussent localement et ailleurs dans le monde. Demandez aux élèves de placer des collants ou



des punaises sur une carte pour indiquer la provenance des fruits et légumes, puis lancez une discussion sur le sujet. Quels sont les fruits et légumes cultivés localement? Pendant quelle période de l'année? D'où proviennent la majorité de nos aliments? Pourquoi? Etc.

SEMAINES THÉMATIQUES AUX COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL:

Choisissez une couleur par semaine et servez des fruits et légumes de cette couleur. Demandez aux élèves de colorer une partie de l'arc-en-ciel (individuellement ou comme projet d'école) pour chaque couleur qu'ils essaient. Par exemple:

VERT

Avocats, pommes vertes, raisins verts, melon miel, kiwis, limes, brocoli, haricots verts, poivrons verts, asperges

ORANGE ET JAUNE Abricots, bananes, cantaloup, pamplemousses, mangues, pêches, ananas, carottes, poivrons jaunes ou orangés, maïs, patates douces

MAUVE ET BLEU

Mûres, bleuets, prunes, raisins, chou rouge, pommes de terre violettes

ROUGE

Cerises, canneberges, grenades, pamplemousses rouges et roses, raisins rouges, melon d'eau, betteraves, oignons rouges, poivrons rouges, rhubarbe, tomates

BLANC, BEIGE ET BRUN:

Poires brunes, dattes, pêches blanches, chou-fleur, champignons, oignons, pommes de terre, maïs blanc



CRÊPES EN FOLIE À L'AVOINE



Portions: 7-8 crêpes

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 gros œuf (ou 2 blancs d'œufs)
- 1 tasse de lait*
- 2 c. à table de cassonade
- 1/4 tasse de yogourt grec**
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse de fruits, etc. (optionnel)

PRÉPARATION

**Vous pouvez utiliser du lait de vache, du babeurre, du lait d'amande, de soya ou de riz.*

***Vous pouvez utiliser du yogourt grec nature ou du yogourt ordinaire.*

Mélanger la farine, l'avoine, le sel, la poudre à pâte et la cannelle dans un grand bol. Réserver. Dans un bol de grandeur moyenne, battre les œufs et le lait. Ajouter la cassonade et le yogourt et brasser jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter la vanille et battre à nouveau.

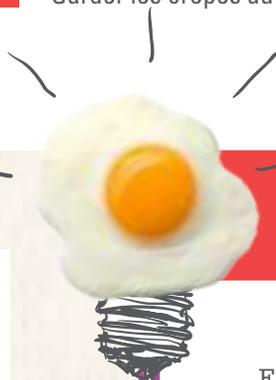
Faire un puits dans les ingrédients secs et y verser les liquides. Remuer doucement sans trop brasser. Ne pas trop mélanger, sinon vos crêpes seront dures et denses. Ajouter des fruits, au choix.

Faire chauffer une plaque ou une poêle à feu moyen. Enduire généreusement la plaque ou la poêle d'huile, de beurre ou d'huile en aérosol de cuisson. Verser 1/4 de tasse de mélange et cuire jusqu'à ce que le dessus commence à sécher et que des bulles se forment au centre ou sur les côtés (environ 1 minute). Tourner la crêpe de l'autre côté et cuire environ 2 minutes de plus. Remettre de l'huile et recommencer jusqu'à l'épuisement du mélange.

Garder les crêpes au four préchauffé à 170 °F. Servir le plus rapidement possible.

LE SAVIEZ- VOUS?

Les crêpes peuvent être conservées jusqu'à deux mois au congélateur. Vous n'aurez qu'à les réchauffer au four ou au grille-pain avant de les servir.



IDÉE LUMINEUSE!

Faites votre mélange à crêpes vous-même! Cela vous donnera plus de possibilités et vous garantira que les crêpes servies aux élèves sont remplies d'ingrédients de qualité et d'une grande valeur nutritive. De plus, faire soi-même sa pâte à crêpes revient beaucoup moins cher qu'acheter celle du commerce.

ALLERGIES ALIMENTAIRES

Une allergie alimentaire est une réaction du corps qui associe certains aliments ou ingrédients à une menace. Ces aliments ou ingrédients provoquent une réaction allergène.

Les symptômes, qui apparaissent quelques minutes ou plusieurs heures après avoir consommé un aliment allergène, peuvent être constatés ou ressentis dans différentes parties du corps. Par exemple:

- eczéma ou éruption cutanée
- langue ou gorge qui enfle et difficulté à respirer
- démangeaisons dans la bouche et la gorge, crampes, nausées, diarrhée ou vomissements
- chute de pression et évanouissement

L'anaphylaxie est une réaction grave qui arrive rapidement. L'anaphylaxie peut toucher plusieurs parties du corps. Les symptômes les plus graves peuvent limiter la respiration et la circulation sanguine et provoquer la mort.

Les réactions allergiques doivent être traitées conformément au plan d'action de l'élève en cas d'allergie alimentaire. On peut alors utiliser des antihistaminiques et d'autres médicaments du genre. Dans les cas les plus graves, il faut administrer de l'épinéphrine (Epi-pen, par exemple) le plus rapidement possible. Composez toujours le 911.

Voici les aliments les plus souvent en cause dans les cas de réactions allergiques:

- lait
- œufs
- arachides
- noix
- blé
- soya
- poisson
- mollusques et crustacés
- graines de sésame

La meilleure façon d'éviter les réactions allergiques est d'éviter les aliments qui les provoquent. Mettez en place un système rigoureux de vérification des étiquettes et élaborer un plan pour limiter les risques de contact avec des allergènes, y compris par voie aérogène (dans l'air). Si le petit déjeuner contient un allergène potentiel, évitez les risques de contamination croisée. On parle de contamination croisée lorsqu'un aliment qui contient un allergène entre en contact avec un autre aliment ou une surface qui ne contient pas d'allergène.

Le menu du programme de petits déjeuners pourrait devoir être adapté pour offrir des aliments convenant à tous les élèves. Pour plus de détails sur les allergies, consultez l'infirmière en santé publique de votre localité, les parents des élèves et la direction de l'école.

IL EST TRÈS IMPORTANT DE RESPECTER LA POLITIQUE D'ALIMENTS ALLERGÈNES DE L'ÉCOLE

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Il est essentiel que toutes les écoles préparent, entreposent et servent les aliments et les boissons conformément aux normes provinciales et territoriales en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire afin de réduire les risques de maladies d'origine alimentaire. Le Club des petits déjeuners exige qu'au moins un des bénévoles du club ait une certification en hygiène et salubrité des aliments. Nous recommandons également qu'un bénévole soit nommé à titre de responsable de l'hygiène et la salubrité des aliments. Cette personne étant chargée d'inspecter périodiquement les installations du club afin de s'assurer que l'environnement et les méthodes de travail respectent les règles en vigueur.



VOICI QUATRE TRUCS SIMPLES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ ALIMENTAIRE:

	COMMENT?	POURQUOI?
LAVAGE DES MAINS	<ul style="list-style-type: none">• Fournissez tout le matériel nécessaire (savon, papier à main)• Lavez-vous les mains à l'eau tiède et savonneuse• Savonnez-vous les mains pendant 20 secondes, rincez-les puis séchez-les soigneusement	<ul style="list-style-type: none">• Les mains sont une source importante de germes• Une mauvaise hygiène des mains augmente le risque de maladies d'origine alimentaire
NETTOYAGE DES ESPACES DE TRAVAIL AVEC UN DÉSINFECTANT	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez un désinfectant maison (½ cuillère à thé d'eau de Javel par litre d'eau)• Changez et utilisez des torchons propres tous les jours	<ul style="list-style-type: none">• Cela tue les germes sur les surfaces de travail• Cela réduit les risques de contamination alimentaire
CONTAMINATION CROISÉE	<ul style="list-style-type: none">• Réduisez les risques de contamination croisée• Changez de couteau et de planche à découper lorsque vous changez d'aliment.	<ul style="list-style-type: none">• La contamination croisée est l'une des façons dont les mauvaises bactéries se transmettent
CONTRÔLE DES TEMPÉRATURES	<ul style="list-style-type: none">• Conservez les aliments chauds à 60 °C ou plus• Conservez les aliments froids entre 0 et 4 °C• Vérifiez et notez les températures périodiquement	<ul style="list-style-type: none">• Pour prévenir les risques de prolifération bactérienne dans les aliments• Pour réduire les risques de maladies d'origine alimentaire

*Communiquez avec l'administration de votre école et l'agence de santé publique la plus près de chez vous pour vous assurer de respecter toutes les exigences et les normes en matière d'hygiène et de salubrité des aliments dans votre école.



CRÉER UN ENVIRONNEMENT NOURRISSANT



CLUB
des petits
déjeuners

CRÉER UN ENVIRONNEMENT NOURRISSANT



Le Club des petits déjeuners fait tout en son pouvoir pour que tous les enfants et les jeunes aient accès aux deux éléments essentiels à leur apprentissage: un déjeuner nutritif et un environnement nourrissant et valorisant. Tous les clubs devraient s'efforcer d'instaurer un environnement dans lequel tous les élèves se sentent soutenus, bienvenus, respectés et en sécurité. Un environnement nourrissant se doit d'offrir aux élèves des possibilités d'améliorer leur estime de soi et de créer des liens positifs avec des adultes et des pairs. Un environnement nourrissant doit également renforcer les messages importants concernant la santé et contribuer au développement d'une communauté scolaire en santé.

Lorsque nous parlons d'environnement nourrissant, nous faisons référence à l'environnement physique et social de l'école. D'après le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé:

L'ENVIRONNEMENT SOCIAL EST:

- une combinaison de la qualité des relations au sein du personnel ainsi qu'entre le personnel et les élèves
- le bien-être émotionnel des élèves
- influencé par les relations entre les familles et la communauté dans son ensemble

L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE COMPREND:

- les édifices, la cour d'école, l'espace de jeux et les équipements de l'école (à l'intérieur et à l'extérieur)
- les installations de base, comme les toilettes, et la qualité de l'air

SOURCE: <http://www.jcsh-cces.ca/upload/csh-fr-2012.pdf>

VOICI CE QUE LES CLUBS PEUVENT FAIRE POUR OFFRIR UN ENVIRONNEMENT SOCIAL ET PHYSIQUE SAIN AUX ÉLÈVES.

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE	ENVIRONNEMENT SOCIAL
<ul style="list-style-type: none">• Servir des aliments et des boissons santé, culturellement appropriés et respectueux des politiques nutritionnelles de l'école• Offrir suffisamment d'espace et de temps aux élèves pour s'asseoir et manger• Offrir des installations facilement accessibles pour le lavage des mains• S'assurer que les installations et l'équipement sont propres et désinfectés et qu'ils respectent toutes les règles de l'école et du service de santé en matière de santé et sécurité• Respecter toutes les politiques de l'école en cas d'anaphylaxie et de situation d'urgence• Toujours avoir une trousse de premiers soins bien fournie et facilement accessible• Toujours avoir au moins un bénévole ou un membre du personnel formé en premiers soins et en hygiène et salubrité des aliments• Décorer l'école et la salle du club avec des affiches faisant la promotion de saines habitudes de vie• Cultiver un potager à l'école	<ul style="list-style-type: none">• Sourire• Assurer une supervision appropriée en tout temps• Établir des règles et un code de conduite précisant les comportements attendus• Inviter les parents, le personnel et les bénévoles à s'asseoir à table avec les élèves et à discuter avec eux pendant qu'ils mangent• Servir de modèle et encourager de saines habitudes de vie et de bonnes manières• Souligner les anniversaires, les fêtes et les événements spéciaux avec des aliments sains• Organiser des activités éducatives amusantes pour les élèves du club• Nourrir l'estime de soi des élèves en soulignant leurs réalisations et leurs qualités• Tenir compte des commentaires des élèves dans la planification des menus et des activités du programme

INTERACTIONS AVEC LES ÉLÈVES

Les adultes, qu'ils soient des employés de l'école ou des bénévoles, sont en position d'autorité et de confiance face aux élèves. Il est important que toutes les interactions avec les élèves lors du petit déjeuner soient positives, motivantes et respectueuses de la diversité au sein de l'école.

UN ACCUEIL CHALEUREUX

Un accueil chaleureux permettra aux enfants qui fréquentent le club de bien commencer leur journée. Un adulte ou un élève bénévole peut être chargé d'accueillir les élèves en leur disant: « Comment ça va? Je suis content de te voir! » Appelez les enfants par leur nom le plus souvent possible.

INSTAURER UNE ROUTINE

Dès le premier jour, instaurez une routine afin que les élèves sachent à quoi s'attendre. Pour ce faire, posez-vous d'abord les questions suivantes:

- Par où les élèves vont-ils entrer?
- À quelle heure arriveront-ils?
- Où pourront-ils déposer leur manteau et leur sac?
- Où sera installée la station de lavage des mains?
- Comment servirons-nous les petits déjeuners?
- Les élèves devront-ils s'asseoir à des places assignées?
- Pourront-ils se déplacer pendant le petit déjeuner?
- Quels sont les comportements que nous attendons d'eux?

Éclaircir vos attentes avant de commencer le programme vous aidera à les communiquer aux élèves.

RÉDIGER UN CODE DE VIE

Consultez les élèves, puis élaborez le code de vie du club en vous inspirant de celui de l'école. Affichez-le de façon à ce qu'il soit bien visible et que tous les élèves sachent ce qu'on attend d'eux.

ÊTRE CLAIRS ET CONSTANTS

S'il est important d'établir des règles et des routines, il est encore plus important de les respecter et d'être constants dans leur application.

INTERVENIR

Si un élève ne respecte pas le code de vie du club, l'adulte superviseur doit appliquer les différentes étapes de la stratégie d'intervention prévue et les conséquences convenues. Dans le cas d'interventions nécessitant une assistance immédiate, n'hésitez pas à demander l'aide d'un membre de la direction ou du personnel de l'école.

DEVENIR DES MODÈLES POUR LES ÉLÈVES

Donnez toujours le bon exemple aux élèves en respectant le code de vie, en ayant de bonnes manières et en encourageant des choix santé.

RESPECTER LA CONFIDENTIALITÉ

Respectez la vie privée et la confidentialité des renseignements personnels des élèves, des bénévoles et du personnel de l'école.

AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI

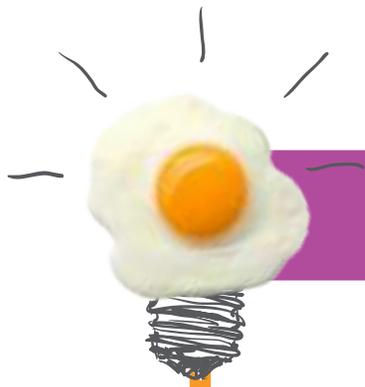


Les bénévoles du club peuvent avoir une influence positive sur les élèves, et ce, simplement dans leurs interactions quotidiennes. Avec le temps, les bénévoles du club deviennent des modèles et des visages familiers vers lesquels les élèves peuvent se tourner. Les bénévoles ont la possibilité d'améliorer l'estime de soi des élèves et de les aider à prendre conscience de leur valeur.

AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI SIGNIFIE:

- Faire de l'écoute active
- Communiquer clairement
- Parler au « je » (dire « je sens » plutôt que « tu »)
- Être accueillant et SOURIANT!
- Résoudre les conflits de façon calme et coopérative
- S'intéresser aux élèves
- Respecter ses promesses
- Appeler les enfants par leur prénom ou faire l'effort d'apprendre leur nom
- Faire preuve d'humour et faire du renforcement positif
- Mettre l'accent sur les forces et les atouts des élèves
- Récompenser les efforts plutôt que les résultats
- Donner aux élèves la chance de s'impliquer
- Encourager les élèves à atteindre leurs objectifs et à réaliser leurs rêves!





IDÉE LUMINEUSE!

Organisez des activités simples et amusantes, comme celles-ci:

- Trop souvent, les élèves se font « rabaisser » à l'école. Installez une boîte de « remontants » au club, où les élèves pourront laisser des mots d'encouragement et des messages positifs à leurs pairs.
- Écrivez des questions ou des sujets de conversation sur des bâtonnets et déposez-les dans une tasse que vous placerez au centre de chaque table. Invitez les élèves à piger un bâtonnet chacun leur tour et à lire la question aux autres élèves, qui pourront y répondre. Par exemple, vous pourriez y écrire: « Si tu pouvais voyager n'importe où dans le monde, où irais-tu? », « Quel est ton plus grand rêve? », etc.
- Déposez une boîte avec des mots d'encouragement que les élèves pourront ramasser en même temps que leur petit déjeuner.
- Organisez des activités qui encouragent la coopération au lieu de la compétition. Vous pouvez, par exemple, inviter les élèves plus âgés à aider les élèves plus jeunes à lire ou à faire leurs devoirs.

Pour d'autres idées de Déjeuners Animés, visitez le coin des écoles de notre site web au www.clubdejeuner.org.

« Après le soutien familial, le sentiment d'appartenance à l'école est le facteur protecteur le plus important dans la vie des enfants et des jeunes. »



Source: Fondation de psychologie du Canada



ÉVALUATION DES PROGRAMMES



CLUB
des petits
déjeuners



ÉVALUATION DES PROGRAMMES



L'évaluation du programme de petits déjeuners est essentielle pour mesurer la réussite et les retombées du programme et pour s'assurer qu'ils répondent bien aux besoins de l'école. L'évaluation sert à:

- orienter la croissance et l'amélioration du programme
- vérifier si le club atteint les objectifs de son plan d'action
- tirer des leçons des expériences précédentes
- rapporter l'impact du club aux donateurs, aux parents et à la communauté scolaire

Rassurez-vous, l'évaluation n'a rien de compliqué! Elle peut avoir lieu à la fin de l'année scolaire, mais aussi être intégrée à la routine quotidienne du club. Au moment de choisir les méthodes d'évaluation de votre club, tenez bien compte de l'information dont vous avez besoin, des moyens de l'obtenir et des raisons pour lesquelles vous en avez besoin. Il y a plusieurs façons très simples d'évaluer votre club, notamment:

- être à l'écoute des besoins des élèves et du personnel
- faire des observations et les documenter
- recueillir des témoignages
- faire des sondages
- recueillir des données statistiques (fréquentation moyenne/jour, nombre de jours d'opération, heures de bénévolat, etc.)
- surveiller les changements dans les taux de fréquentation, les choix alimentaires des élèves, les comportements des élèves, etc.

Toutes les écoles devraient prendre le temps de réfléchir, d'évaluer et de souligner les réalisations du club de façon périodique.

RAPPORTS MENSUELS



De nombreux donateurs, dont le Club des petits déjeuners, exigent que les clubs produisent des rapports mensuels sur les données importantes concernant leur programme, dont:

- le nombre moyen d'élèves qui participent au programme quotidiennement (fréquentation)
- le nombre de jours par mois où le club sert des petits déjeuners
- le nombre de bénévoles et d'heures de bénévolat
- les dépenses et les revenus mensuels

Pour satisfaire aux exigences des donateurs, il est demandé aux écoles de mettre sur pied un système rigoureux de collecte de données, de conserver toutes les pièces justificatives du club et de tenir des livres comptables.

Pour plus de détails sur les exigences des rapports mensuels, voir les modèles de rapports fournis dans la partie « Ressources supplémentaires » (rapports de données et de dépenses). Si le Club des petits déjeuners est un de vos donateurs, communiquez avec votre coordonnateur régional du Club.



SURVEILLER LE TAUX DE PARTICIPATION



La collecte et la documentation des taux de fréquentation quotidiens des élèves au club est une pratique importante pour toutes les écoles. Cette information peut aider à déterminer la quantité de nourriture à acheter et à préparer afin de réduire les pertes. Elle peut également faire ressortir les grandes tendances de la participation des élèves (est-ce qu'il y a plus de participants certains jours ou lorsque certains menus sont offerts? Est-ce que des élèves de certains niveaux scolaires ou de certaines classes participent davantage que les autres? Pourquoi?). Cette information peut aussi aider les écoles à voir si les changements apportés, les nouveaux menus, les nouvelles activités ou les nouvelles façons de promouvoir le club ont un impact sur le taux de fréquentation des élèves. Voici quelques idées qui vous aideront à surveiller les taux de fréquentation des élèves à votre club:

- Demandez aux élèves de signer une feuille de présence à leur arrivée
- Placez deux tasses à l'entrée de la salle du club ou près de l'endroit où les élèves ramassent leur petit déjeuner: une tasse vide et une remplie de bâtonnets. Demandez aux élèves de prendre un bâtonnet à leur arrivée et de le déposer dans la deuxième tasse pour indiquer qu'ils étaient présents.
- Installez un tableau et demandez aux élèves de cocher l'affirmation qui correspond à leur point de vue (« J'ai adoré le petit déjeuner ce matin », par exemple)
- Affichez une nouvelle question de sondage sur un tableau tous les matins et demandez aux élèves d'y répondre en cochant « oui » ou « non » (« J'ai mangé un fruit ce matin », par exemple)
- Demandez à un jeune bénévole de prendre les présences
- Appuyez-vous sur la consommation des élèves pour estimer le nombre de participants. S'il y avait vingt oranges et qu'il n'en reste que cinq à la fin, vous pouvez estimer qu'au moins 15 élèves ont pris le petit déjeuner
- Comptez les assiettes, les cuillères ou les verres utilisés en lavant la vaisselle

Quelle que soit la méthode utilisée, assurez-vous de documenter la fréquentation au club tous les matins.

LA COLLECTE
ET LA
DOCUMENTATION
DES TAUX DE
FRÉQUENTATION
QUOTIDIENS DES
ÉLÈVES AU CLUB
EST UNE
PRATIQUE
IMPORTANTE
POUR TOUTES
LES ÉCOLES.

RECUEILLIR DES COMMENTAIRES



Vous êtes-vous déjà demandé ce que les élèves, les parents, le personnel de l'école et la communauté scolaire pensent de votre club? Aiment-ils les aliments qui y sont offerts? Les élèves se sentent-ils en sécurité et bienvenus? Que changeraient-ils à la formule du club s'ils le pouvaient?

Recueillir des commentaires peut s'avérer extrêmement utile pour tous les programmes de petits déjeuners. Vous devriez le faire périodiquement, et ce, tant de façon formelle qu'informelle. Il est préférable et plus efficace de poser des questions précises de façon à obtenir des commentaires pertinents qui vous aideront à améliorer votre club. Vous pouvez notamment poser des questions sur les nouveaux aliments qui intéressent les élèves, demander des idées d'activités, demander aux élèves pourquoi ils ne participent pas tous les matins, etc. Voici quelques idées qui se sont avérées très utiles par le passé:

- **POSEZ DES QUESTIONS!** Prenez le temps de vous asseoir pour discuter avec les élèves pendant qu'ils prennent leur petit déjeuner. Demandez-leur comment ils vont, s'ils aiment leur petit déjeuner et profitez-en pour leur poser toute autre question pertinente. Parlez aux parents, au personnel de l'école et aux membres de la communauté le plus souvent possible et notez leurs commentaires.
- **PLACEZ UNE BOÎTE DE COMMENTAIRES** dans le club ou au secrétariat de l'école et invitez les gens à y déposer leurs idées, suggestions et commentaires. Soyez créatifs et demandez aux jeunes bénévoles de décorer la boîte. Prenez le temps de lire tous les commentaires et d'y répondre, au besoin.
- **RÉSERVEZ UN ESPACE SUR LE BABILLARD** de l'école pour que les gens puissent y déposer leurs questions, leurs idées, leurs commentaires et leurs suggestions.
- **PUBLIEZ DES PHOTOS SUR LA PAGE FACEBOOK** ou le site internet de l'école et demandez l'avis des gens.
- **FAITES CIRCULER UN SONDAGE** avec des questions précises pour connaître l'opinion des élèves, des parents et du personnel. Assurez-vous de sonder également les élèves qui ne participent pas souvent ou pas du tout au club afin d'en connaître les raisons.
- **ORGANISEZ UN PETIT DÉJEUNER DISCUSSION.** Invitez les personnes intéressées à participer à un petit déjeuner spécial (ou à une rencontre lors de la récréation ou après l'école) pendant lequel elles pourront poser toutes leurs questions. Vous pouvez également installer une boîte de questions avant la rencontre pour que les participants puissent les poser de façon anonyme.
- **#CLUBPETITDEJEUNER:** Invitez les élèves à rédiger des commentaires sur le @club! Placez un grand morceau de papier au mur et laissez les élèves écrire des commentaires et des idées. Prenez le temps de répondre à tous les commentaires.

EST-CE QUE TU
AIMES LA NOURRITURE
OFFERTE?

EST-CE QUE
TU TE SENS BIEN
ACCUEILLI
LE MATIN?

QU'EST-CE QUE TU
CHANGERAIS SI TU
ÉTAIS EN CHARGE?

QU'EST-CE QUE
TU AIMES LE PLUS
AU CLUB?

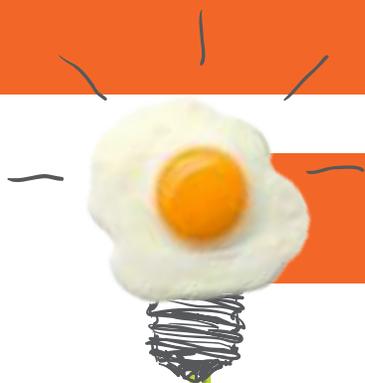
Voir le modèle de fiche de commentaires
dans la partie « Ressources supplémentaires ».



MODÈLE DE CALENDRIER D'ÉVALUATION



ÉVALUATION QUOTIDIENNE	<p>Faire le suivi du taux de fréquentation</p> <ul style="list-style-type: none">• Recueillir des données sur les heures totales de bénévolat• Assurer le suivi des aliments offerts (d'après le menu quotidien)• Parler et écouter
ÉVALUATION MENSUELLE	<ul style="list-style-type: none">• Remplir les rapports mensuels• Classer les pièces justificatives et mettre à jour le budget• Étudier les tendances du taux de fréquentation• Rafraîchir les boîtes ou les tableaux de commentaires• Participer à des réunions lorsque possible• Consulter le plan d'action pour évaluer le progrès par rapport aux objectifs fixés
ÉVALUATION ANNUELLE	<ul style="list-style-type: none">• Faire un sondage auprès des élèves, du personnel de l'école, des bénévoles et des parents• Organiser les données financières. Faire un rapport complet des revenus et des dépenses et des soldes, le cas échéant• Réévaluer le plan d'action pour l'an prochain



IDÉE LUMINEUSE!

Lancez une compétition dans l'école pour qu'encore plus d'élèves participent au programme! Commencez par distribuer un sondage pour demander aux élèves s'ils prennent un petit déjeuner tous les matins afin de recueillir des données de référence. Analysez les données recueillies et communiquez le pourcentage d'élèves qui ne prennent pas de petit déjeuner. Ensuite, mettez les élèves au défi de prendre leur petit déjeuner, que ce soit à l'école ou à la maison, dans le but de faire augmenter le pourcentage d'élèves qui déjeunent le matin. Tous les matins de la compétition, demandez aux élèves de dire s'ils ont pris un petit déjeuner et faites tirer des prix santé dans les classes où 100 % des élèves ont déjeuné. Diffusez des idées de petits déjeuners santé lors des annonces matinales ou dans le bulletin de l'école et profitez de cette activité pour insister sur l'importance de manger le matin. Soulignez la fin de la compétition avec un petit déjeuner spécial.

SOULIGNER LES RÉALISATIONS



Félicitations! Ce n'est pas une mince affaire de diriger un programme de petits déjeuners universel. Ça demande des efforts et du dévouement. Prenez donc le temps de souligner le succès de votre club. De temps à autre, et surtout à la fin de chaque année scolaire, prenez le temps de réfléchir aux étapes et aux succès de votre club. Soyez fier de chaque réalisation!

- Partagez vos bons coups avec le reste de la communauté scolaire lors des assemblées ou dans le bulletin d'information de l'école
- Organisez une fête de fin d'année pour remercier les membres du comité et les bénévoles de leur travail acharné
- Organisez un déjeuner spécial pour les élèves. Décorez la salle, servez-leur leurs aliments favoris et organisez des activités amusantes
- Communiquez vos résultats: dites combien vous avez servi de petits déjeuners pendant l'année scolaire
- Félicitez les élèves d'avoir investi dans leur propre réussite en commençant la journée avec un petit déjeuner santé!

**PRENEZ
DONC LE TEMPS
DE SOULIGNER
LE SUCCÈS
DE VOTRE
CLUB.**





DÉJEUNER MC

c'est
brillant



CLUB
des petits
déjeuners

DÉJEUNER^{MC}

c'est
brillant

Déjeuner, c'est Brillant^{MC} est l'approche originale privilégiée par le Club des petits déjeuners pour s'assurer que toutes les activités du programme de petits déjeuners respectent la dignité des élèves, améliorent leur estime de soi, les amènent à acquérir de saines habitudes de vie et les aident à réaliser leurs rêves. Cette approche reconnaît qu'en plus d'offrir aux élèves les aliments dont ils ont besoin pour réussir leur journée, les clubs offrent aux enfants et aux jeunes des occasions plus que nécessaires d'améliorer leurs connaissances en alimentation, de créer des liens positifs et de développer leurs compétences en leadership et aptitudes à la vie quotidienne.

Grâce au programme Déjeuner, c'est Brillant^{MC} du Club des petits déjeuners, les écoles ont accès à de l'information, des pratiques exemplaires et des outils conçus pour les aider à améliorer leur programme de petits déjeuners tout en améliorant les connaissances, les compétences et la confiance de ceux qui y participent.

Nous favorisons un mouvement social qui commence avec des aliments sains pour les enfants et les jeunes, qui devient un véhicule pour l'autonomisation des individus (pour les bénévoles et les jeunes leaders) et qui grandit dans la mobilisation des communautés.

BIEN PLUS QU'UN PETIT DÉJEUNER!

- Nommez un bénévole chargé d'accueillir les élèves à leur arrivée et de discuter avec eux pendant qu'ils mangent.
- Soulignez l'anniversaire des élèves ou toute autre occasion spéciale lors du petit déjeuner.
- Privilégiez le leadership par l'exemple pour encourager les élèves à manger plus de fruits et de légumes.
- Faites connaître de nouveaux fruits et légumes aux élèves en organisant des tests de goût ou des défis de dégustation. Les élèves peuvent ensuite voter pour leur aliment favori et participer à un tirage pour gagner un prix santé.
- Lorsque vous introduisez un nouveau fruit et légume, affichez un feuillet d'information expliquant d'où il provient et comment on le prépare. Si vous servez des fruits et légumes déjà coupés, donnez aux élèves la possibilité de voir, de toucher et de sentir l'aliment entier.
- Une fois par mois, servez des aliments provenant d'une autre culture ou d'un pays différent. Demandez aux parents et aux grands-parents de partager leurs recettes familiales préférées en racontant une anecdote aux élèves concernant ce nouvel aliment.
- Servez des produits locaux en saison. Expliquez qu'au Canada, nous avons la chance d'avoir des produits diversifiés et savoureux.
- Cultivez un potager à l'école. Servez des fruits et légumes de votre potager au club.
- Commencez un programme de recyclage et de compostage. Encouragez les élèves à réfléchir au gaspillage de nourriture et à discuter de ses conséquences (dans le but ultime de réduire le gaspillage).
- Invitez des personnalités locales (athlètes, musiciens, pompiers, policiers, artistes) à servir le petit déjeuner. Accordez-leur du temps pour parler avec les élèves, pour souligner l'importance de saines habitudes de vie et pour leur raconter comment ils ont réalisé leurs rêves.
- Encouragez l'activité physique en organisant des activités amusantes et en mettant de l'équipement à la disposition des élèves qui ont fini de manger.
- Organisez des activités éducatives, comme un programme de lecture entre amis ou d'aide aux devoirs. Mettez des livres faisant la promotion de saines habitudes de vie à la disposition des élèves.
- Créez un club de cuisine pour les jeunes bénévoles du club. Encouragez les élèves plus âgés à enseigner aux plus jeunes en mettant en place un système d'entraide.
- Formez une équipe « école en santé ». Donnez aux élèves inscrits la responsabilité de planifier et d'organiser des activités santé pour le reste de l'école pendant l'année scolaire.
- Organisez une sortie dans une ferme ou une épicerie.
- Invitez un fermier ou un professionnel de la santé à l'école pour qu'il discute avec les élèves.

Pour plus d'information sur le programme Déjeuner, c'est Brillant^{MC}, ou pour y adhérer, consultez notre page internet www.clubdejeuner.org ou écrivez-nous à brillant@clubdejeuner.org

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour encore plus d'outils et de ressources,
visitez le www.clubdejeuner.org
ou communiquez avec le coordonnateur
régional du Club des petits déjeuners.



COORDONNÉES DES BÉNÉVOLES

NOM: _____

ADRESSE: _____

TÉLÉPHONE À DOMICILE: _____

TÉLÉPHONE AU BUREAU: _____

COURRIEL: _____

DATE DE NAISSANCE: _____

DISPONIBILITÉ Veuillez indiquer toutes vos disponibilités

JOUR	HEURE(S)	FRÉQUENCE (EX : TOUTES LES SEMAINES, MOIS, ETC.)
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Commentaires:		

INTÉRÊTS

Veuillez indiquer tous les rôles/responsabilités qui vous intéressent.

**Rôles qui demandent une disponibilité durant les heures de déjeuners de _____ à _____*

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ACHATS DES ALIMENTS | <input type="checkbox"/> PRÉPARATION DES ALIMENTS |
| <input type="checkbox"/> PRÉPARATION DE LA NOURRITURE LE MATIN* | <input type="checkbox"/> ÉQUIPE DE PLANIFICATION DES ACTIVITÉS SPÉCIALES |
| <input type="checkbox"/> SERVICE / NETTOYAGE* | <input type="checkbox"/> COORDONNATEUR DES ACTIVITÉS SPÉCIALES* |
| <input type="checkbox"/> FINANCEMENT | <input type="checkbox"/> ACCUEIL/SUPERVISION* |
| <input type="checkbox"/> PLANIFICATION DES MENUS | <input type="checkbox"/> AMBASSADEUR DE SALUBRITÉ DES ALIMENTS |
| <input type="checkbox"/> MEMBRE DE COMITÉ | <input type="checkbox"/> COMMUNICATIONS |
| <input type="checkbox"/> RÉDACTION DES RAPPORTS | <input type="checkbox"/> TRÉSORIER |
| <input type="checkbox"/> AUTRE : _____ | <input type="checkbox"/> BÉNÉVOLE EN CHEF (RECRUTEMENT/GESTION) |

COMPÉTENCES ET EXPÉRIENCE

Veillez nous parler de vous, vos compétences particulières, loisirs, intérêts, etc.

ALLERGIES OU INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Veillez déclarer vos allergies, conditions médicales, intolérances alimentaires ou restrictions pertinentes à ce poste

CONTACT EN CAS D'URGENCE

NOM: _____

ADRESSE: _____

TÉLÉPHONE À DOMICILE: _____

TÉLÉPHONE AU TRAVAIL: _____

COURRIEL: _____

SIGNATURE: _____ DATE: _____

POUR USAGE INTERNE SEULEMENT:

- VÉRIFICATION DES ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES RÉCENTE AU DOSSIER. EXPIRATION: _____
- SESSION D'ORIENTATION DES BÉNÉVOLES COMPLÉTÉE. DATE: _____
- APPROBATION DE LA DIRECTION



RENSEIGNEMENTS SUR LES ÉLÈVES BÉNÉVOLES

NOM: _____

PROFESSEUR: _____ NIVEAU: _____

ÂGE: _____ DATE DE NAISSANCE: _____

TÉLÉPHONE À LA MAISON: _____

J'AIMERAIS ÊTRE BÉNÉVOLE LES JOURS SUIVANTS (sélectionner tout ce qui s'applique)

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

À CES MOMENTS (sélectionner tout ce qui s'applique)

AVANT L'ÉCOLE

DURANT LA RÉCRÉATION

APRÈS L'ÉCOLE

VOICI CE QUE JE VOUDRAIS FAIRE (sélectionner tout ce qui s'applique)

PRÉPARATION DE LA NOURRITURE (FAIRE LES RÔTIES, SERVIR LE LAIT ET LES CÉRÉALES, FAIRE CUIRE LES CRÊPES, ETC.)

SERVIR LA NOURRITURE (DONNER LA NOURRITURE AUX ÉLÈVES, LIVRER LA NOURRITURE DANS LES CLASSES, ETC.)

MISE EN PLACE/NETTOYAGE (METTRE LA TABLE, RAMASSER LA VAISSELLE SALE, ESSUYER LES TABLES, ETC.)

DÉCORATION (CRÉER DES AFFICHES OU UN TABLEAU D'AFFICHAGE, EMBELLIR LA SALLE DE PETIT DÉJEUNER)

ANIMATION (ANIMER DES ACTIVITÉS, FAIRE JOUER DE LA MUSIQUE, ETC.)

COMITÉ DU PETIT DÉJEUNER (RENCONTRER LES ADULTES POUR AIDER À PLANIFIER LE MENU, LE BUDGET, ETC.)

AUTRE: _____

JE SUIS HEUREUX D'AIDER AU CLUB PARCE QUE:

SIGNATURE DU PROFESSEUR: _____ SIGNATURE DU PARENT: _____

*Retourner ce formulaire à _____



DÉJEUNER, L'ABC DE LA RÉUSSITE!

Nous sommes très heureux d'annoncer la création d'un club à notre école! Tous les élèves sont les bienvenus à venir déguster un petit déjeuner santé gratuit tous les matins de _____ à _____ au _____

Nous avons besoin de ta rétroaction afin de faire de ce programme un succès à notre école!

1. EST-CE QUE TU DÉJEUNES LE MATIN AVANT DE VENIR À L'ÉCOLE? (encercle ta réponse)

OUI | NON

Si oui, à quelle fréquence?

- 1-2 FOIS PAR SEMAINE
- 2-3 FOIS PAR SEMAINE
- TOUS LES MATINS
- AUTRE: _____

2. QUELLES SONT LES PRINCIPALES RAISONS QUI FONT QUE TU NE DÉJEUNES PAS À TOUS LES MATINS?

3. SERAIS-TU INTÉRESSÉ À PARTICIPER AU CLUB? (encercle ta réponse)

OUI | NON

Si oui, à quelle fréquence?

- 1-2 FOIS PAR SEMAINE
- 2-3 FOIS PAR SEMAINE
- TOUS LES MATINS
- AUTRE: _____

4. QUEL ALIMENT DE DÉJEUNER NUTRITIF AIMERAIS-TU VOIR AU MENU?



UN CLUB À NOTRE ÉCOLE!

Nous sommes très heureux de démarrer un programme de petits déjeuners à _____. Les études démontrent qu'un petit déjeuner nutritif influence positivement la santé des élèves et leur réussite académique. Lorsqu'un élève va à l'école le ventre vide, son niveau d'énergie, ses habilités à solutionner des problèmes, sa créativité, sa concentration et son comportement en souffrent. En tant qu'école qui fait de son mieux pour promouvoir un environnement sain et propice à l'apprentissage, nous voulons nous assurer que la faim n'est pas une barrière au succès de nos élèves.

Nous avons besoin de votre rétroaction et de vos idées afin d'aider à faire de ce programme un succès à notre école!

DÉTAILS DU CLUB:

JOURS OFFERTS: _____

HEURE: _____

LIEU: _____

TOUS LES ÉLÈVES SONT LES BIENVENUS!

VOTRE NOM (optionnel): _____

ÊTES-VOUS D'ACCORD QUE NOUS AVONS BESOIN D'UN PROGRAMME DE PETITS DÉJEUNERS À NOTRE ÉCOLE? (encerclez la réponse)

OUI | NON

EXPLIQUEZ: _____

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS, INQUIÉTUDES OU SUGGESTIONS SUR LA CRÉATION D'UN CLUB À NOTRE ÉCOLE?

SERIEZ-VOUS, OU VOTRE CLASSE, INTÉRESSÉ À FAIRE BÉNÉVOLEMENT UNE DES ACTIVITÉS SUIVANTES? SI OUI, VEUILLEZ INDIQUER LA FRÉQUENCE, LE JOUR ET LES HEURES DE DISPONIBILITÉ.

PRÉPARATION DES REPAS _____

SERVICE* _____

NETTOYAGE* _____

SUPERVISION* _____

MEMBRE D'UN COMITÉ _____

ACHAT DES ALIMENTS _____

PLANIFICATION DES MENUS _____

*Note: pour cette tâche, vous devez être disponible durant les heures d'activité du programme de _____ à _____

Merci de votre rétroaction! Veuillez retourner le formulaire à: _____

DÉTAILS DU PROGRAMME

QUI: Tous les élèves

QUOI: Le programme de petits déjeuners offre des aliments nutritifs provenant de 3 des 4 groupes alimentaires tous les matins

OÙ: _____

QUAND: _____

AUTRE: _____

Cher parent/tuteur,

À _____ nous sommes engagés à nous assurer que tous nos élèves aient un départ nutritive afin d'assurer le succès de leur apprentissage. Cette année, nous nous associons au Club des petits déjeuners pour offrir un programme de petits déjeuners universel à tous les matins à notre école.

Les enfants ne peuvent pas apprendre le ventre vide. Pour cette raison, nous encourageons les élèves à manger un petit déjeuner nutritif tous les matins, que ce soit à l'école ou à la maison, pour leur donner le meilleur départ pour leur journée. Le club est la solution parfaite pour les familles occupées les matins où les élèves sont en retard, les matins d'activités parascolaires, les élèves qui ont de longs trajets en autobus ou tout simplement qui veulent socialiser et déjeuner avec leurs amis. Quelle que soit la raison, tous les élèves sont les bienvenus tous les matins pour savourer un petit déjeuner nutritif.

MENU TYPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE SOUTIEN!

Le succès de notre club dépend de la collaboration de la communauté. S'il-vous-plaît, pensez à faire une contribution en argent ou en bien à notre club. Nous avons besoin de bénévoles pour faire les achats, préparer et servir les aliments santé, et aider lors d'événements spéciaux entres autres. Nous vous trouverons une tâche qui vous intéresse et qui correspond à votre horaire. Avec votre soutien, notre club pourra accomplir sa mission!



JE VEUX DEVENIR BÉNÉVOLE!

NOM: _____

NOM DE L'ENFANT: _____

TÉLÉPHONE: (____) _____

COURRIEL: _____

DISPONIBILITÉ (sélectionner tout ce qui s'applique):

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

HEURE/FRÉQUENCE: _____

JE VEUX FAIRE UN DON!

JE JOINS:

MONTANT: \$ _____

ALIMENTS (sélectionner tout ce qui s'applique):

CÉRÉALES LAIT PAIN BLÉ ENTIER YOGOURT

FROMAGE FRUIT LÉGUME OEUF

GRUAU CONFITURES BAGELS BLÉ ENTIER FARINE

AUTRE: _____

DATE

NOM DE L'ÉCOLE

ADRESSE DE L'ÉCOLE

Monsieur/Madame,

À _____ notre but est d'équiper tous nos élèves d'une base solide qui leur permettra d'avoir du succès à l'école et dans leur vie. Sachant que plusieurs de nos élèves arrivent à l'école sans avoir déjeuné, nous offrons maintenant un programme de petits déjeuners qui sert ___#___ élèves tous les matins. En tant qu'école qui fait de son mieux pour promouvoir un environnement sain et propice à l'apprentissage, nous voulons nous assurer que la faim n'est pas une barrière au succès de nos élèves.

Les études démontrent qu'un petit déjeuner nutritif influence positivement la santé des élèves et leur réussite académique. Lorsqu'un élève va à l'école le ventre vide, son niveau d'énergie, ses habiletés à solutionner des problèmes, sa créativité, sa concentration et son comportement en souffrent. Ayant faim en arrivant à l'école, ces élèves ne peuvent pas réaliser leur plein potentiel. Leur donner accès à un petit déjeuner nutritif à l'école va bien au-delà de combler un besoin essentiel. Le club offre aux élèves de nouveaux fruits et légumes, fait la promotion du développement d'habitudes de vie saine, enseigne aux élèves le leadership et des aptitudes de vie et offre un milieu scolaire sain et rassurant. Les bénéfices de ce repas vital se font ressentir dans la classe, à la maison et ultimement, dans notre communauté.

Le club reçoit son financement en partie du Club des petits déjeuners; mais il dépend également du soutien de la grande communauté scolaire pour assurer la pérennité du programme. Présentement, nous avons besoin de _____ montant\$, équipement, bénévoles, don alimentaire etc. _____ afin de soutenir le programme. Toute contribution, en argent ou en biens, que vous pouvez offrir serait grandement appréciée.

En travaillant ensemble, nous pouvons faire une différence marquée et durable dans la vie des élèves et assurez que chaque élève démarre la journée du bon pied.

Merci de votre collaboration. J'espère avoir de vos nouvelles bientôt.

Sincèrement,

NOM

TITRE

MOIS: _____

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Date	# élèves								
# Bénévoles	# Heures								
Menu:		Menu:		Menu:		Menu:		Menu:	
Date	# Élèves								
# Bénévoles	# Heures								
Menu:		Menu:		Menu:		Menu:		Menu:	
Date	# Élèves								
# Bénévoles	# Heures								
Menu:		Menu:		Menu:		Menu:		Menu:	
Date	# Élèves								
# Bénévoles	# Heures								
Menu:		Menu:		Menu:		Menu:		Menu:	
Date	# Élèves								
# Bénévoles	# Heures								
Menu:		Menu:		Menu:		Menu:		Menu:	

** # Heures devrait être le nombre total d'heures travaillées par l'ensemble des bénévoles pour la journée

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



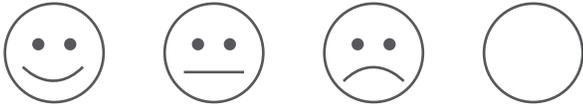
COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



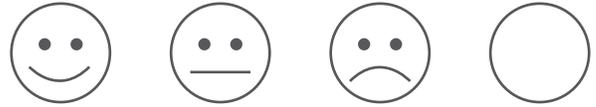
COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

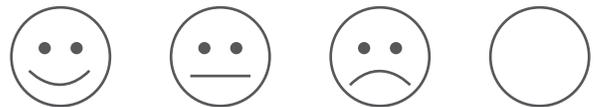
COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.

COMMENT ÉTAIT TON DÉJEUNER?



TES COMMENTAIRES SONT IMPORTANTS POUR NOUS!

Utilise le dos de cette carte pour nous dire ce qu'on fait de bien, tes aliments préférés ou comment on peut s'améliorer.