CLUB des petits déjeuners

Trousse d'informations 2021-2022

Un programme de petits déjeuners adapté à votre réalité

Trousse d'informations

Table des matières

03. Un programme adapté pour un bon petit déjeuner!
04. Faire équipe : la clé du succès!
05. Vos bénévoles, vos alliés!
06. Au menu
07. Plus d'infos sur le menu et les allergies alimentaires
08. Livraison de denrées
09. Service en classe avec bacs
10. Conseils pour un petit déjeuner en classe
11. Service dans un local avant la classe
12. Service pour emporter avec sacs
13. Règles d'hygiène et de salubrité
14. Autres informations
15. Le Club sur les réseaux sociaux
16. Là pour vous!

Un programme adapté pour un bon petit déjeuner!

Afin que vos élèves aient accès à un petit déjeuner nutritif chaque matin, le Club des petits déjeuners vous propose des menus et formules adaptés au contexte sanitaire dans le respect de ses lignes directrices.

Faites le choix qui colle le mieux à votre réalité en fonction des recommandations de la santé publique en vigueur.

Référence incontournable, cette trousse rassemble les outils essentiels au bon fonctionnement de votre club. Partagez-la avec les personnes responsables de la mise en œuvre de votre programme!

COIN DES ÉCOLES – RESSOURCES

Tous les outils mis en référence se trouvent dans la section Ressources du Coin des écoles, sur le site Internet du Club des petits déjeuners.

Faire équipe : la clé du succès!

Choisir un ou une **responsable/bénévole en chef** et former une équipe chargée de gérer le programme tout au long de l'année est essentiel au succès de votre projet. Certaines écoles impliquent des membres de l'équipe-école, des bénévoles enthousiastes, ou les deux!

Les documents décrivant le mandat de bénévole en chef et les types de bénévoles sont deux ressources très utiles.

Consultez **Le coin des écoles** pour avoir accès à l'ensemble des outils de recrutement (y compris des affiches) et de reconnaissance des bénévoles de tous types.

À des fins de sécurité, l'ensemble des bénévoles doivent remplir un formulaire de **consentement à la vérification des antécédents** conformément aux pratiques en vigueur dans votre centre de services scolaire.

Vos bénévoles, vos alliés!

Jeunes bénévoles

Le bénévolat jeunesse : une expérience enrichissante!
N'hésitez pas à impliquer les jeunes de votre école en créant, par exemple, une brigade matinale de préparation des bacs ou de distribution des sacs.
Notre outil Bénévolat jeunesse est là pour vous donner des idées!

Bénévoles corporatifs

Une entreprise désire s'impliquer? Communiquez avec votre coordonnateur ou coordonnatrice afin que l'organisation reçoive rapidement l'information nécessaire. En attendant, partagez la vidéo Au-delà de l'engagement corporatif avec les personnes intéressées.

Bénévoles aux études

La population étudiante des écoles secondaires, cégeps et universités à proximité recèle de ressources précieuses qui pourraient appuyer votre programme de petits déjeuners. Utilisez nos affiches de recrutement!

Parents bénévoles

Les parents et grands-parents, les oncles et tantes, les voisins… tous sont bienvenus au Club.
Sollicitez votre entourage si votre programme a besoin de bénévoles. Une publication sur la page Facebook de votre école ou de l'OPP vous permettra aussi de joindre plus de gens!

Au menu

Les menus contiennent toujours un produit de chacune des trois catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, produits à grains entiers, et aliments protéinés. Diverses options de menu s'offrent aux écoles :

- **Menu froid adapté :** Servi froid et composé de produits emballés individuellement, ce menu facilite la consommation des déjeuners en classe. Aucune préparation d'aliments n'est nécessaire.

- **Menu froid adapté bonifié** : Composé de produits emballés individuellement et de produits à préparer (p. ex. bagels, pain tranché), ce menu ajoute de la variété et permet d'offrir quelques repas chauds, en classe ou dans un local dédié. Deux bénévoles par matin suffisent généralement à assurer le service.

- ***NOUVEAU*** **Menu Intermédiaire:** Composé de produits à cuisiner, ce menu contient tout de même plusieurs produits emballés individuellement (céréales, tartinades, œufs à la coque, fromage). Il permet cependant d'offrir un repas chaud aux élèves au moins 3 fois par semaine. Ce menu requiert plus de bénévoles pour la préparation que le menu froid bonifié, tout en pouvant continuer de l'offrir en classe.

- ***NOUVEAU*** **Menu chaud écolo**: Composé uniquement de produit en vrac, ce menu contient, entre autres des œufs frais, des muffins anglais et des céréales en vrac. Il requiert plus de cuisson et de préparation et donc, un plus grand nombre de bénévoles sont nécessaires. Il est servi préférablement dans un local dédié, avant la classe. Nous l'avons nommé Menu chaud **ÉCOLO**, puisqu'il ne contient aucun produit emballé individuellement!

- Vous trouverez les menus en annexe.
- Pour plus de détails sur les recommandations nutritionnelles, consultez les Lignes directrices nutritionnelles du Club.

Plus d'infos sur le menu!

Pour obtenir une foule de trucs afin d'agrémenter votre menu et de faciliter la gestion de vos denrées, consultez le document Astuces et recommandations du menu

Vous retrouverez les ingrédients de tous les produits au menu dans le Catalogue de nourriture qui vous a aussi été fourni avec cette trousse.

Privilégiez les ustensiles réutilisables lors du service des repas! Découvrez comment rendre votre club plus vert dans 5 façons d'être plus écologique.

IMPORTANT! Allergies et intolérances alimentaires

Assurez-vous d'avoir un système clair et connu de tout le monde pour l'identification des allergies et intolérances alimentaires afin d'assurer la sécurité des enfants. Les consignes de *Gestion des allergies et intolérances alimentaires* du Club sont là pour vous guider.

S'il y a lieu, transmettez rapidement au coordonnateur ou à la coordonnatrice du Club la liste des allergènes qui ne peuvent être livrés à l'école (p. ex. sésame). Tout changement à cet effet doit lui être transmis durant l'année.

Livraison des denrées

- Selon le nombre d'élèves qui fréquentent votre programme, votre livraison se fera toutes les 2, 4 ou 6 semaines.

- Votre horaire de livraison vous sera communiqué par votre coordonnateur ou coordonnatrice du Club. Vous pourrez ainsi planifier, à l'aide du calendrier des livraisons, la réception de vos commandes de nourriture.

- **BONNE NOUVELLE!** Pour les écoles qui en avaient déjà la possibilité avant la Covid, les livreurs seront de nouveaux disposés à transporter votre commande à l'endroit désiré dans votre établissement. Notez cependant que certaines restrictions s'appliquent (ex: accessibilité du local) et que cette option est sujette à changement, selon l'évolution de la situation sanitaire. Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec votre coordonnatrice ou à consulter le document de préparation aux livraisons.

Ajustement des commandes

- Vous recevrez un document qui vous indiquera la quantité de chacun des produits à recevoir en fonction de la fréquentation moyenne à votre programme. Il vous sera toujours possible d'ajuster à la baisse les quantités proposées, en fonction de vos stocks.
- Pour recevoir les quantités nécessaires ou éviter d'accumuler des surplus en cours d'année, nous vous demandons de tenir informé votre coordonnateur ou coordonnatrice du Club de toute variation notable (à la hausse ou à la baisse) de votre fréquentation moyenne.

Différents modèles de programmes

OPTION 1 : SERVICE EN CLASSE AVEC BACS

Formule privilégiée par la majorité des écoles pour l'année scolaire 2020-2021

- Déjeunez dans la classe si nécessaire!
- Les aliments sont déposés dans des bacs étiquetés, puis transportés en classe.
- Le menu froid ou le menu froid bonifié peuvent être servis.
- La préparation préalable des bacs requiert peu de personnel. Il suffit d'ajouter les produits réfrigérés juste avant la distribution.
- Le personnel enseignant ou des élèves récupèrent leur bac et l'apportent en classe, où la personne responsable distribue les aliments.
- L'enseignant ou l'enseignante peut déposer la nourriture sur une table de service dans la classe ou la distribuer à chaque pupitre.

Utilisez l'affiche ***Ma routine de déjeuner*** ***ou*** ***Comment aller chercher mon déjeuner*** pour démontrer concrètement aux élèves quels comportements adopter afin d'instaurer une routine de petit déjeuner efficace et sécuritaire.

Petits déjeuners en classe

Conseils

Choisissez le moment opportun

Que ce soit dès l'arrivée en classe ou avant la récréation, vous savez quel est le meilleur moment pour votre école/classe. En général, le plus tôt, le mieux : les élèves sont ainsi disposés à apprendre dès le début de la journée.

Faites du petit déjeuner un moment privilégié

Certains enseignants et enseignantes préfèrent réserver un moment exclusivement au petit déjeuner, alors que d'autres profitent du repas pour proposer une période d'échanges, un moment de lecture en groupe ou d'autres activités en lien avec la nutrition qui se prêtent bien à ce moment privilégié.

Évitez le gaspillage/ réduisez les déchets

Si cela est possible, rapportez au local de préparation/dans le réfrigérateur tous les produits non distribués. Invitez les enfants à remettre les produits non consommés dans leur boîte à lunch. Appliquez les consignes de gestion des déchets en vigueur dans l'école et recyclez les emballages recyclables. Optez pour des ustensiles réutilisables.

Une moyenne de **13 minutes** est à prévoir pour manger le petit déjeuner en classe*

**Selon un sondage effectué auprès de 120 écoles ayant mis en place le programme adapté.*

Différents modèles de programmes

OPTION 2 : SERVICE DANS UN LOCAL DÉSIGNÉ AVANT LA CLASSE

Formule permettant la socialisation et le renforcement des liens communautaires

- Déjeunez en communauté en respectant la distanciation physique si nécessaire!
- Le petit déjeuner est servi dans un local dédié avant le début des classes : classe, bibliothèque, gymnase, cafétéria, etc.
- Les élèves font la file pour recevoir leur plateau et choisissent leurs aliments avant de s'asseoir à table pour déguster leur repas.
- Des repas chauds peuvent être servis si les conditions le permettent.
- Des membres du personnel ou des bénévoles participent à la préparation et au service (une équipe plus ou moins grande est nécessaire selon le type de menu et le nombre d'élèves qui fréquentent le programme).

Différents modèles de programmes

OPTION 3 : SERVICE POUR EMPORTER AVEC SACS À DÉJEUNER

Formule populaire dans les écoles secondaires!

Pour les écoles primaires, combinez cette formule aux options 1 ou 2 et accommodez les élèves qui sont transportés par autobus!

- Déjeunez où vous le désirez tout en assurant la distanciation si nécessaire!
- Le petit déjeuner est emballé dans des sacs en papier qui se distribuent facilement.
- Votre programme dispose de flexibilité quant au lieu de distribution et de dégustation (classe, stations de cueillette, corridors, etc.).
- Le menu froid ou le menu froid bonifié peuvent être servis.
- La préparation préalable des sacs requiert peu de personnel. Il suffit d'ajouter les produits réfrigérés juste avant la distribution.

Hygiène et salubrité

Vidéo de formation MAPAQ du Club

Bon visionnement!

Consignes du gouvernement du Québec

Afin que le programme de petits déjeuners soit sécuritaire dans un contexte de COVID-19, il est essentiel de respecter les consignes sanitaires émises par le gouvernement du Québec.

Règles du MAPAQ

Les personnes impliquées dans la mise en œuvre de votre programme doivent respecter les règles du MAPAQ telles que décrites dans le document *Consignes d'hygiène et de salubrité* et dans la *Vidéo de formation MAPAQ du Club*.

IMPORTANT
Votre *permis MAPAQ* et *l'annexe 6* doivent toujours être affichés bien en vue dans votre local de préparation.

Autres informations

Rapports bi-annuels

Nous vous demandons de soumettre deux fois par année un rapport prenant la forme d'un sondage afin de fournir vos statistiques et l'état de vos revenus et dépenses. Le lien de ce sondage est envoyé aux écoles en février et en juin.

Psst! Si vous recevez du lait par l'entremise du compte Natrel du Club, vos factures seront dorénavant envoyées directement par Natrel à notre département de comptabilité! Plus besoin de nous les transférer!

Contributions parentales et inscription

Le Club encourage la contribution parentale, que celle-ci soit financière ou bénévole. Les dons sont directement réinvestis dans le programme de petits déjeuners de votre école, afin de le bonifier/consolider. Pour en savoir plus, consultez le document sur les contributions parentales.

Vous pouvez utiliser les formulaires d'inscription ou de contribution volontaire disponibles à cet effet dans le Coin des écoles *(section Bâtir une fondation durable)*.

Journées pédagogiques

Saviez-vous que vous pouvez aussi offrir le petit déjeuner aux élèves de votre école lors des journées pédagogiques?

Afin de faciliter le service par les personnes responsables lors de ces journées, servez des aliments préemballés ou nécessitant peu de préparation, comme des céréales!

Prenez des nouvelles du Club!

Infolettre des programmes

L'infolettre des clubs vous propose des idées inspirantes et nutritives, présente les bonnes pratiques adoptées par des programmes à travers le pays et vous donne des nouvelles du Club!
Pour vous inscrire, nous vous invitons à cliquer ici. Accédez également aux dernières parutions ici.

Médias sociaux

Site internet
CLIQUEZ ICI

Blogue
CLIQUEZ ICI

Instagram
CLIQUEZ ICI

Twitter
CLIQUEZ ICI

YouTube
CLIQUEZ ICI

Facebook des bénévoles
CLIQUEZ ICI

Facebook du Club
CLIQUEZ ICI

L’équipe du Club est à vos côtés…

Nous espérons que ces informations vous aideront à offrir un programme de qualité qui comblera les besoins de vos élèves.

Comme toujours, un coordonnateur ou une coordonnatrice du Club vous accompagnera et répondra à toutes vos questions.

Par vos actions, vous permettez à des milliers d’enfants de recevoir un petit déjeuner nutritif chaque matin. Soyez-en fiers!

Merci d’être là pour les enfants!

ANNEXES - MENUS

CLUB des petits déjeuners

MENU FROID ADAPTÉ

SEMAINE: SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FRUITS ET LÉGUMES: Compote de fruits (saveurs variées)	**FRUITS ET LÉGUMES:** Compote de fruits (saveurs variées)	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais entiers	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais entiers	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais entiers
ALIMENTS PROTÉINÉS: Fromage	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt à boire	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Fromage à tartiner	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Berlingot lait
GRAINS ENTIERS: Barre céréalière fruits rouges	**GRAINS ENTIERS:** Petit pain rond et tartinade	**GRAINS ENTIERS:** Barre Oatbox (saveurs variées)	**GRAINS ENTIERS:** Toast Melba blé entier	**GRAINS ENTIERS:** Céréales (saveurs variées)
BOISSONS: Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)
# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:

CLUB des petits déjeuners

MENU FROID ADAPTÉ

SEMAINE: SEMAINE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FRUITS ET LÉGUMES: Fruits frais entiers	**FRUITS ET LÉGUMES:** Compote de fruits (saveurs variées)	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais entiers	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais entiers	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits séchés
ALIMENTS PROTÉINÉS: Fromage	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Oeuf cuit dur	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt à boire	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Berlingot lait
GRAINS ENTIERS: Barre à l'avoine et fruits	**GRAINS ENTIERS:** Toast Melba blé entier et Wow Butter	**GRAINS ENTIERS:** Barre Oatbox (saveurs variées)	**GRAINS ENTIERS:** Galette à l'avoine (saveurs variées)	**GRAINS ENTIERS:** Céréales (saveurs variées)
BOISSONS: Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)
# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:

CLUB des petits déjeuners

MENU FROID ADAPTÉ BONIFIÉ

SEMAINE: SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FRUITS ET LÉGUMES: Compote de fruits (saveurs variées)	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais	**FRUITS ET LÉGUMES:** Légumes frais
ALIMENTS PROTÉINÉS: Yogourt	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Fromage à tartiner	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Fromage en tranche	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Berlingot lait
GRAINS ENTIERS: Barre céréalière fruits rouges	**GRAINS ENTIERS:** Bagel de blé entier	**GRAINS ENTIERS:** Céréales (saveurs variées)	**GRAINS ENTIERS:** Tranche de pain de blé entier	**GRAINS ENTIERS:** Céréales (saveurs variées)
BOISSONS: Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)
# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:

CLUB des petits déjeuners

MENU FROID ADAPTÉ BONIFIÉ

SEMAINE: SEMAINE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FRUITS ET LÉGUMES: Fruits frais	**FRUITS ET LÉGUMES:** Compote de fruits (saveurs variées)	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits frais	**FRUITS ET LÉGUMES:** Fruits séchés
ALIMENTS PROTÉINÉS: Oeuf cuit dur	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Fromage	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt à boire	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Yogourt	**ALIMENTS PROTÉINÉS:** Berlingot lait
GRAINS ENTIERS: Toast Melba blé entier et Wow Butter	**GRAINS ENTIERS:** Tranche de pain de blé entier et tartinade	**GRAINS ENTIERS:** Barre Oatbox (saveurs variées)	**GRAINS ENTIERS:** Galette à l'avoine (saveurs variées)	**GRAINS ENTIERS:** Bagels et tartinade
BOISSONS: Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)	**BOISSONS:** Eau (gourde élève)
# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION:	# FRÉQUENTATION: