

VitamineC

L'infolettre des clubs



BONJOUR À TOUS!

Nous espérons que vous et vos élèves vous portez bien! Dans ce numéro de votre infolettre nationale du Club, vous trouverez :

- Comment célébrer le mois de la nutrition dans vos clubs
- Un nouveau livre de recettes pour votre club... miam!
- Deux écoles qui nous partagent leurs réussites
- Des partenariats générateurs d'impacts dans leur communauté
- Et plus encore !

Bonne lecture !

NUTRITION

En mars... célébrons la nutrition!



Mars est le mois de la nutrition. Le mois est célébré partout au Canada pour attirer l'attention sur l'importance de faire des choix alimentaires éclairés et d'acquiescer de saines habitudes alimentaires. Cette année, **les Diététistes du Canada** ont choisi d'articuler le mois de la nutrition autour du thème « **Bon pour vous!** » en reconnaissant que l'idée de saine alimentation ne signifie pas la même chose pour tout le monde.

Découvrez comment célébrer le mois de la nutrition dans votre club :

[Idées](#)

Le Club sera très présent sur les réseaux sociaux tout au long du mois de mars. Suivez-le sur votre plateforme préférée pour ne rien manquer!



IDÉES NUTRITIVES

Nouveau livre de recettes du Club!



Nous sommes très heureux de vous présenter notre tout nouveau livre de recettes dans lequel nous vous proposons plusieurs idées de repas soigneusement **choisies et testées pour agrémenter les programmes de petits déjeuners.**

Conformes aux **lignes directrices nutritionnelles** du Club, ces recettes portent une attention toute particulière aux fruits et légumes, aux grains entiers et aux protéines maigres. De plus, elles sont préparées avec des ingrédients peu coûteux et peuvent être cuisinées en grandes quantités. Inspiration, variété, créativité... les enfants n'en croiront pas leurs papilles !

[Voir le livre](#)

Commencez avec ces **bouchées de frittatas au brocoli** (p.21) super simples! En quelques étapes faciles, vous avez 24 délicieuses bouchées à offrir. Quelle belle façon d'introduire des légumes dans les petits déjeuners de vos élèves!



DATES IMPORTANTES

Rappel! Rapport bi-annuel



Au début février, chaque école a reçu un courriel contenant un lien pour remplir le **nouveau rapport bi-annuel, qui inclut le renouvellement du partenariat pour l'année 2021-22.**

Vos réponses sont essentielles pour le Club ! Veuillez remplir le formulaire au plus tard le 28 février 2021.

Pour vous aider à compléter le formulaire, vous pouvez consulter notre court guide :

[Guide](#)

N'hésitez pas à contacter votre représentant du Club si vous n'avez pas reçu notre communication à ce sujet ou encore si vous avez des questions.

VOS HISTOIRES

Un partenariat réussi pour tous les élèves de la Nation Eeyou (Cris)!



Nous avons une victoire à célébrer : grâce à une collaboration étroite entre la Nation Eeyou (Cris) au Québec et le Club, ce sont aujourd'hui **plus de 4 500 élèves de 16 écoles de niveau primaire et secondaire qui ont accès à un programme de petits déjeuners en milieu scolaire!**

Nous vous invitons à lire cet article pour découvrir comment ce partenariat a pris forme et a débouché sur une aussi grande réussite.

[Lire plus](#)



VOS HISTOIRES

Favoriser l'esprit de communauté dans nos programmes!



Les nouvelles mesures de distanciation sociale ont posé de nombreux défis pour les programmes de petits déjeuners dans les écoles, laissant certains responsables se demander comment les membres de la communauté pouvaient rester connectés les uns aux autres. Pour le **programme de collations des écoles de Grande Prairie en Alberta**, le transfert du petit déjeuner dans la salle de classe a contribué à accroître les liens et à rendre le petit déjeuner plus accessible.

Découvrez comment ce programme a rassemblé les étudiants malgré les restrictions qui les séparent.

[En lire plus](#)

VOS HISTOIRES

Votre club... en 5 questions!



L'école primaire des Grands-Étres de Montréal a mis **l'environnement au cœur de son club!** Mario Cloutier y enseigne l'art dramatique. Il partage avec nous le succès de ce virage vert et nous parle de l'importance du club pour ses élèves.

Découvrez ici ce qu'il a à nous dire!

[En lire plus](#)

PARTENAIRES EN ACTION

Un partenariat qui nourrit la créativité culinaire



Partenaire du Club depuis 2018, la BC Dairy Association fournit deux fois par semaine des produits laitiers frais à six programmes du Club des petits déjeuners situés à Chilliwack et à Agassiz, en Colombie-Britannique. Cette générosité permet à 500 élèves de bénéficier quotidiennement d'une **melleure accessibilité alimentaire dans la région!** Grâce à ce projet, les responsables du programme de chacune des écoles partenaires peuvent faire preuve de créativité dans leur menu!

Apprenez-en plus sur ce partenariat inspirant :

[En lire plus](#)

RAPPEL

Suivez-nous maintenant sur Pinterest!



Avez-vous jeté un œil à la nouvelle page Pinterest du Club des petits déjeuners? Si vous ne l'avez pas encore explorée, cliquez [ici](#) ou cherchez « **Breakfast Club of Canada – Programs** » sur Pinterest.

Nos tableaux regroupent des recettes, des informations sur la nutrition, des idées pour un programme plus vert ou la création d'un environnement bienveillant, des histoires partagées par les clubs et des informations sur notre organisation.

Suivez le lien pour découvrir de nouvelles idées et surtout, n'hésitez pas à partager, épingler et aimer nos contenus! Pour commencer, laissez-vous tenter par cette recette rapide et facile de huevos rancheros :



[Voir la recette](#)

La prochaine édition du VitamineC sera en avril. Si vous avez des idées ou des histoires à partager, nous vous invitons à les proposer à votre représentant Club.

De plus, n'hésitez pas à partager l'infolettre avec vos équipes et à les encourager à s'y inscrire en cliquant [ici](#).

[S'inscrire au VitamineC](#)