

VitamineC

L'infolettre des clubs



LE RÉCONFORT AUTOMNAL EST ARRIVÉ !

Octobre est là! Maintenant que la rentrée scolaire est derrière nous, il est temps d'accueillir une nouvelle saison – celle où on se donne la frousse, où on célèbre les récoltes, où on rend grâce et où on profite pleinement de la beauté des couleurs automnales. Il y a tant à explorer et à expérimenter, autant dans cette saison haute en couleurs que dans votre programme de petits déjeuners. Savourez les couleurs éclatantes autour de vous et laissez-vous inspirer par les articles et les recettes que vous trouverez dans cette infolettre!

IDÉES INSPIRANTES

Promouvoir son programme au secondaire, c'est possible!



Faire connaître le Club des petits déjeuners aux élèves du secondaire, c'est parfois tout un défi. Mais que ce soit par le biais de la radio étudiante ou avec l'aide des médias sociaux, il y a toujours moyen de rejoindre les jeunes visés par votre programme.

Découvrez ici quelques façons de promouvoir votre club et de l'implanter au sein de la communauté scolaire!

Promouvoir son programme

Le Club des petits déjeuners vous invite à « croquer une histoire » !

CROQUE-MOI
UNE HISTOIRE

Croque-moi une histoire est une nouvelle activité de récit visuel gérée par les écoles, dans laquelle nous invitons les élèves à raconter en photos leur expérience du petit déjeuner. La question « qu'est-ce que le petit déjeuner signifie pour toi? » les aidera à vivre le petit déjeuner en communauté, avec l'objectif de développer leurs habiletés à narrer une histoire par l'entremise d'interactions sociales.

Les écoles peuvent également soumettre un projet si elles souhaitent le faire paraître dans une prochaine infolettre ou sur notre site Web.

Vous trouverez toutes les informations et ressources nécessaires dans notre [trousse](#) ou en communiquant avec votre coordonnatrice ou coordonnateur au Club.

IDÉES NUTRITIVES



Citrouille et petit déjeuner font la paire!

Vous connaissez des producteurs locaux de citrouilles qui aimeraient contribuer à votre programme? Proposez-leur de récupérer leurs citrouilles invendues ou « moches » et cuisinez-les avec les membres de votre club!

C'est une belle occasion de montrer aux enfants que les **citrouilles sont plus qu'une décoration** : elles peuvent aussi servir d'ingrédient savoureux dans une panoplie de recettes!



Pour un petit déjeuner spécial d'Halloween, faites une purée de citrouille, puis préparez une fournée de délicieux **muffins épicés à la citrouille**. Accompagnez-les de **fruits et légumes coupés en formes amusantes** et le tour est joué!

Célébrons le Mois du patrimoine latino-américain au Canada !

En octobre, nous célébrons les arts, la culture, la nourriture et les innombrables contributions et accomplissements des communautés hispaniques et latines au Canada. Entrez dans la danse en cuisinant de savoureux œufs brouillés colombiens aux tomates, oignons et poivrons !



Ce plat se nomme « perico », ce qui veut dire « perruche » en espagnol, et on comprend facilement pourquoi quand on voit les couleurs vibrantes qui composent ce met! Pour découvrir cette recette aussi délicieuse que nutritive, [c'est par ici](#).

VOS HISTOIRES

Une dose de motivation dans chaque sac



Le programme **Breakfast 2 Go** de **Harvest Manitoba** fournit aux enfants des denrées alimentaires qu'ils peuvent ramener à la maison et savourer la fin de semaine. Combiné à notre programme de petits déjeuners, ce service permet donc aux élèves de cinq écoles partenaires de prendre un repas matinal sept jours sur sept.

Harvest Manitoba a même fait un pas de plus en incorporant un message de motivation dans ses sacs. Cliquez ci-dessous pour voir comment cette initiative très appréciée a vu le jour.

En savoir plus

UNE RÉCOLTE D'INSPIRATION

Gardons vivants l'esprit réconfortant de l'automne et la solidarité ambiante qui règne durant cette saison! Il y a tant d'occasions d'apprendre et d'avancer grâce aux succès des autres. Peut-être voudrez-vous encourager vos élèves à participer à l'activité **Croque-moi une histoire**, ou encore partager une recette que nous pourrions publier sur nos pages [Pinterest](#) ou [Facebook](#). Nous avons hâte de récolter vos idées et suggestions!

S'inscrire au VitamineC



Vous êtes abonnés à cette liste, car vous êtes impliqués auprès du Club des petits déjeuners.

135-G, boulevard de Mortagne,
Boucherville (Québec) J4B 6G4
info@clubdejeuner.org

[Se désinscrire](#)

[Politique de confidentialité](#)