VOTRE PROGRAMME EN SOUTIEN FINANCIER

Ce guide pratique s'adresse aux écoles qui reçoivent un soutien financier du Club des petits déjeuners. Vous y trouverez une panoplie d'informations utiles sur le fonctionnement de cette formule, la conception de votre menu et les outils à votre disposition. Pour toute autre question, contactez votre coordonnateur du Club!

En quoi ce modèle consiste?

- **Soutien financier** : Le Club verse à l'école un montant par élève par matin pour l'achat de nourriture. Le club peut utiliser jusqu'à 20% du soutien financier pour contribuer aux coûts associés à l'opération du programme et à la distribution de nourriture (transport des denrées, équipement de cuisine, supervision locale, etc.).
- **Soutien matériel** : Le Club fournit les équipements de base nécessaires à la préparation et au service des petits déjeuners. L'école s'engage à assurer l'entretien et la réparation des appareils.
- **Accompagnement** : Votre coordonnateur du Club vous accompagne dans toutes les étapes de mise en œuvre du programme afin d'assurer le bon fonctionnement et le succès de votre programme. De multiples ressources à ce sujet sont aussi disponibles dans notre Coin des écoles.

Conception de votre menu

L'école met en place un menu afin d'offrir un petit déjeuner nutritif chaque matin à l'ensemble des élèves. Ce menu doit s'harmoniser avec nos *lignes directrices nutritionnelles* ainsi que la politique alimentaire de votre centre de services scolaire.

Pour qu'il soit complet, le petit déjeuner servi doit comprendre au moins un aliment de chacune des 3 catégories suivantes :

- **Fruits et légumes** : fruits entiers ou coupés, crudités, salades de fruits, smoothies, compotes de fruits sans sucre ajouté, etc.
- **Produits à grains entiers :** céréales, granola, pains, muffins, scones, barres, craquelins, etc.
- **Aliments protéinés :** produits laitiers (lait, fromage, yogourt), œufs, légumineuses, noix et graines, beurres de noix ou de soya, etc.

L'eau est notre boisson de choix et doit être offerte chaque matin.

Nous encourageons les écoles à servir des aliments frais et à cuisiner avec leurs jeunes! Notez toutefois que toute transformation de nourriture doit être effectuée à l'école avec le matériel du club ou de l'école, et conformément aux *Consignes d'hygiène et de salubrité* en vigueur au Club.

Outils nutritionnels

Le Club met à votre disposition plusieurs outils nutritionnels pour vous guider dans le choix d'aliments sains et dans l'élaboration de recettes pour un menu nourrissant et diversifié. Ces ressources sont toutes disponibles dans la section nutrition du Coin des écoles. Pour vous aider à vous y retrouver,

voici quelques outils qui vous seront utiles ainsi qu'une brève description de leur contenu :

- **Lignes directrices nutritionnelles** : Définition des trois catégories d'aliments, exemples concrets et rôles dans l'alimentation selon leurs nutriments principaux.

- **Planificateurs de menu** : Plusieurs modèles de planificateurs de menu qui vous permettront de prévoir votre menu de la semaine, et par la suite, simplifier vos achats.

- **Charte des quantités** : Exemples de portions selon le groupe d'âge des élèves, vous permettant de prévoir les quantités d'aliments nécessaires pour débuter votre programme.

- **Liste d'épicerie** : Exemple de liste d'achat avec des aliments de chacune des trois catégories et plusieurs idées de recettes pour vous inspirer.

- **Des options santé pour remplacer** : 5 aliments à faible valeur nutritive qu'on veut éviter de servir au petit déjeuner, le pourquoi et des idées pour les remplacer. Par exemple, pourquoi voulons-nous éviter de servir du jus? Vous trouverez la réponse dans ce document!

- **Aliments individuels recommandés** : Pour les 3 catégories d'aliments du petit déjeuner, des aliments emballés individuellement sont proposés. Par exemple, si vous voulez offrir des céréales en format individuel, vous y trouverez plusieurs marques qui respectent nos lignes directrices nutritionnelles, facilitant ainsi votre choix lors de vos emplettes.

- **Astuces, recommandations et idées recettes** : Outil d'informations variées sur la conservation et la gestion des aliments, des méthodes de préparation, des recettes et plus encore.

- **Livre de recettes** : Découvrez plus de 45 recettes de déjeuner qui peuvent vous inspirer dans la planification de votre menu!

    - **Questions et réponses nutritionnelles** : Toujours dans le livre de recettes, vous trouverez cette section qui répondra à plusieurs de vos interrogations. Par exemple, pourquoi les viandes transformées (comme le bacon, les saucisses, le jambon) sont à éviter au petit déjeuner?

    - **Échangez ceci... pour cela!** : En complément à l'outil « des options santé pour remplacer », cette section du livre propose des alternatives pour facilement adapter vos recettes afin qu'elles répondent à nos lignes directrices. Par exemple, par quoi et pourquoi remplacer les trempettes du commerce?

- **Astuces pour introduire de nouveaux aliments** : Beaucoup d'écoles tentent de diversifier leur offre d'aliments. Cependant, ils peuvent se heurter à une réticence des élèves à essayer de nouvelles choses… Voici donc quelques trucs concrets pour intégrer graduellement plus de variété à votre menu!

- **Nourrir de saines habitudes alimentaires** : lorsqu'on parle d'alimentation chez les jeunes, on veut développer de saines habitudes de vie tôt, pour ensuite les conserver toute la vie! Il est donc important de créer un environnement positif et de respecter les signaux de faim et de satiété des élèves.

- **Occasions spéciales** : Les occasions spéciales sont souvent synonymes de friandises et sucreries, aliments qui ont une faible valeur nutritive. Cet outil offre d'autres façons créatives de rendre le petit déjeuner spécial lors d'occasions.

Trucs pour faire vos emplettes

Une des grandes responsabilités dans l'opération de votre programme sera de faire l'achat des aliments pour vos petits déjeuners. Voici quelques astuces pour bien rentabiliser votre budget lors de vos emplettes :

- 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 des bons de réduction disponibles, et soyez prêt à ajuster votre menu en conséquence. Si vous aviez prévu servir des bananes, mais que les pommes sont en rabais, modifiez votre menu!
- En épicerie, comparez le prix unitaire des aliments (coût au 100 g se trouvant normalement sur les étiquettes apposées aux tablettes). Parfois, un produit qui semblait plus dispendieux est, en fin de compte, plus avantageux lorsqu'on le compare au prix unitaire d'autres produits.
- Achetez-en en vrac ou dans les entrepôts.
- Commandez certains produits par l'entremise d'un distributeur, de la cafétéria de l'école ou du programme de distribution de lait. Privilégiez les distributeurs qui livrent gratuitement.
- Choisissez des marques maison. Souvent, les produits de la marque maison sont aussi nutritifs que ceux des autres marques, tout en étant moins chers.
- 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.
- 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 ou, lorsqu'en conserves, des fruits dans l'eau (et non dans le jus ou le sirop).
- Les céréales chaudes sont des options intéressantes qui sont peu coûteuses et qu'on oublie souvent! Servez du gruau nature et rendez-le plus savoureux à faible coût en y ajoutant des raisins secs, de la cannelle et de la compote de pommes.
- Servez des substituts de viande comme des œufs, du 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 les contenants de lait non ouverts six semaines au congélateur, congeler du yogourt pour en faire des sucettes glacées ou des frappés aux fruits (smoothies) et congeler du fromage (avant de 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 avant de le congeler, divisez le yogourt et les céréales dans des contenants ou des bols, etc.)

Pérennité de votre programme

Le Club vous encourage à mettre en place des partenariats locaux pour réduire les coûts de votre

programme et assurer sa pérennité. En voici quelques exemples :

- Achetez localement. Créez des liens avec des fermes ou des marchés publics locaux, afin d'avoir accès à des produits frais moins coûteux.
- Parlez de votre programme avec les supermarchés de votre secteur : peut-être seront-ils ouverts à contribuer, par exemple, en mettant de côté des fruits et légumes invendus pour votre club!
- Demandez aux boulangeries de vous octroyer un rabais sur le pain de la veille.
- Associez-vous avec d'autres écoles et organismes pour acheter des aliments en gros.
- Faites la promotion de votre programme dans les événements municipaux pour encourager les entreprises de votre ville à former un partenariat avec vous, par exemple, pour l'achat de nouveaux équipements ou de fournitures (vaisselle, ustensiles réutilisables, gaufrier, mélangeur, lave-vaisselle, etc.)

Nous encourageons aussi la contribution parentale volontaire, qu'elle soit monétaire ou bénévole. Les contributions financières sont réinvesties directement dans le programme de petit déjeuner de votre école, afin de le bonifier/renforcer. Pour en savoir plus, consultez le document *Contributions parentales* et utiliser un formulaire d'inscription ou de contribution volontaire (modèles disponibles sur le Coin des écoles).

L'organisation de collecte de fonds pour votre programme est aussi un bon moyen d'amasser des sous pour le bonifier, ou se préparer face aux imprévus (ex. : bris d'un réfrigérateur). Voici quelques idées :

- Déjeuner équipe-école : Les membres du personnel qui désirent déjeuner au club eux aussi peuvent se procurer des cartes « 5 déjeuners pour 10$ ».
- Organiser une campagne de financement (un grand déjeuner abordable pour familles, communauté, personnel, etc. ; vente de smoothies lors d'une journée spéciale ; ramasser les cannettes vides ; organiser un bingo sur l'heure du dîner).

Soyez créatifs! Parlez-en avec votre coordonnateur du Club et avec votre équipe-école.

Rapport semi-annuel

Deux fois par année, l'école doit remettre un rapport en ligne (exemples d'informations requises : population scolaire, fréquentation moyenne, coûts associés au programme, etc.). Les reçus pour tout équipement acheté doivent être soumis avec ce rapport. À cela, l'école joint aussi une copie de son menu pour analyse. Nous demandons aux écoles de conserver aussi leurs factures de nourriture pour consultation au besoin, ou dans un objectif de formation ou de soutien. Gardez le tout sous la main!

Versements et solde de fin d'année

Les paiements sont effectués en 3 versements (août-septembre, décembre-janvier, mars-avril). L'école informe le coordonnateur s'il y a une variation significative du taux de fréquentation ou si le versement précédent n'a pas été dépensé. Le Club peut alors ajuster les versements à venir. Le

premier versement étant généralement reçu à la fin août ou en septembre, assurez-vous qu'il vous reste un montant suffisant en fin d'année pour vous permettre de débuter l'année suivante en force!