



CLUB
des petits
déjeuners

Trousse d'informations 2022-2023

Un programme de petits déjeuners adapté à votre réalité



Table des matières



3. Un programme de petits déjeuners à votre image!
4. Faire équipe : c'est la clé du succès!
5. Vos bénévoles, vos autres alliés!
6. Différents modèles de service
7. Au menu
8. Plus d'infos sur le menu et nos outils
9. Commandes et inventaires
10. Livraisons
11. Service aux journées pédagogiques
12. Allergies et intolérances alimentaires
13. Hygiène et salubrité
14. Autres informations
15. Échéancier
16. Vos sources d'informations
17. Là pour vous!

Un programme de petits déjeuners à votre image!

Afin que vos élèves aient accès à un petit déjeuner nutritif chaque matin, le Club des petits déjeuners vous propose des menus et modèles de service basés sur ses [lignes directrices](#).

Faites le choix qui s'adapte le mieux à la réalité de votre milieu.

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!



Faire équipe: la clé du succès!

Choisir et appuyer 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/responsable](#) et les [types de bénévoles](#) sont deux ressources très utiles.

L'implication des **membres de votre équipe-école** est essentielle au bon fonctionnement de votre programme.

Faites-les participer dans :

- La réception des livraisons des denrées;
- La sensibilisation des élèves au bénévolat et aux saines habitudes alimentaires;
- L'[arrimage](#) des activités du Club avec le programme scolaire;
- La préparation et le service des petits déjeuners;
- La gestion du club de leur école;
- La mobilisation et l'implication des élèves;
- Toutes autres tâches pertinentes!



Vos bénévoles, vos autres alliés



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!



Une entreprise désire s'impliquer?

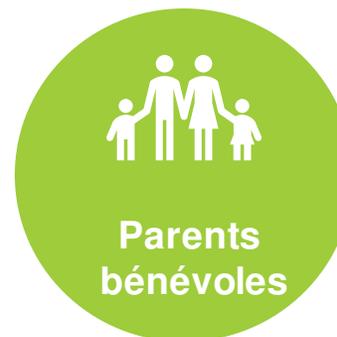
Une implication bénévole d'employés provenant d'entreprises locales est une source de recrutement possible. Cette vidéo est un bel exemple!

[Au-delà de l'engagement corporatif](#)



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!



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!

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

Différents modèles de service

Option 1 Service en classe

Préparation : Un ou des membres du personnel ou bénévoles préparent les denrées alimentaires et les mettent dans des bacs étiquetés.

Service : Le personnel enseignant et/ou des élèves récupèrent leur bac et l'apportent en classe.

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

Discussions, musique, lecture ou activités en lien avec la nutrition se prêtent bien à ce moment privilégié pour commencer la journée!

Option 2 Service dans un local désigné

Préparation : 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).

Service : Le petit déjeuner est servi avant le début des classes, dans un local dédié. Les élèves reçoivent leur plateau et choisissent leurs aliments avant de s'asseoir à table pour savourer leur repas.

Formule permettant la création de liens entre les élèves de classes différentes.

Option 3 Service à emporter en sac à déjeuner

Préparation : Le petit déjeuner est individuellement emballé dans un sac en papier.

Service : L'élève récupère son sac puis déguste son petit déjeuner à l'endroit désigné. Ce modèle permet une grande flexibilité quant au lieu où est distribuée la nourriture et où elle est consommée. (classe, stations de cueillette, corridor...).

Formule populaire dans les écoles secondaires. Combinez cette formule aux options 1 ou 2 et accommodez les élèves qui sont transportés par autobus!

*Selon un sondage effectué auprès de 120 écoles ayant mis en place le service en classe.

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 menus s'offrent aux écoles; n'hésitez pas à changer votre type de menu si vous en avez la capacité. Contactez votre coordonnateur pour plus d'informations.



Menu chaud écolo: Nous l'avons nommé menu chaud **ÉCOLO**, puisqu'il contient un minimum de produits emballés individuellement! Composé de produits en vrac, il contient, entre autres des œufs frais, des muffins anglais et des céréales, etc. Il requiert de la préparation et de la cuisson.

Menu intermédiaire: Composé de produits à cuisiner, ce menu contient tout de même plusieurs produits emballés individuellement (tartinades, œufs à la coque, fromage). Il permet d'offrir un repas chaud aux élèves au moins 3 fois par semaine.

Menu froid bonifié: Composé de produits emballés individuellement et de produits à préparer (ex. bagels, pain tranché), ce menu ajoute de la variété et permet d'offrir quelques repas chauds si désiré.

Menu froid: Servi froid et composé de produits emballés individuellement (à l'exception du pain), ce menu requiert peu de préparation.

Pour plus de détails sur les recommandations nutritionnelles, consultez les [Lignes directrices nutritionnelles du Club](#).

Plus d'infos sur le menu et nos outils

Vous retrouverez tous les produits disponibles, en fonction des différents menus dans le [Catalogue de nourriture](#).

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](#).

Le Club met à votre disposition plusieurs outils nutritionnels.

N'hésitez pas à aller jeter un œil dans la section nutrition du Coin des écoles. Vous y découvrirez entre autres des astuces pour [introduire de nouveaux aliments](#), comment [nourrir de saines habitudes alimentaires](#), comment [célébrer les occasions spéciales](#), un [livre de recettes](#), et plus encore à venir au cours de l'année!



NOUVEAUTÉ!

Le Club des petits déjeuners est fier d'annoncer sa participation au programme de reconnaissance d'*Aliments du Québec au menu* pour sa valorisation des produits alimentaires québécois dans ses menus.

Commandes et inventaires

Ajustement de commandes

Deux semaines avant les livraisons, vous recevrez un courriel dans lequel vous devez **réviser les quantités de denrées** et les ajuster à la baisse selon votre inventaire et les besoins pour votre programme de petits déjeuners.



IMPORTANT! Pour que les quantités soient calculées adéquatement et éviter d'accumuler des surplus inutilement, nous vous demandons de tenir informé votre coordonnateur de toute variation notable (à la hausse ou à la baisse) de votre fréquentation moyenne.

Gestion de l'inventaire

Pour éviter le gaspillage alimentaire et **les coûts reliés à la perte d'aliments** : retournez au local les aliments non consommés lors du petit déjeuner, afin qu'ils soient consommés lors du prochain service, et faites-en la rotation en fonction des dates de péremption. Nous comptons sur vous pour une gestion efficace et optimale des denrées de votre programme de petits déjeuners!



Référez-vous à l'outil [Gestion des inventaires](#) si nécessaire.

Livraisons

Les livraisons sont effectuées du lundi au vendredi, selon un [calendrier de livraisons](#) établi entre le Club et les compagnies de transport. Ce calendrier est envoyé aux écoles en début d'année scolaire.



La réception des livraisons est la responsabilité des écoles.

Le Club compte donc sur la compréhension et la flexibilité des milieux scolaires pour prendre en charge les livraisons reçues à tout moment de la journée, de la porte préalablement désignée jusqu'au lieu d'entreposage des denrées.

Il est donc essentiel d'établir, en début d'année, un **système pour accueillir vos livraisons de denrées en toutes circonstances!** Prenez le temps de consulter le document [Préparation aux livraisons](#) pour plus de détails.

La collaboration harmonieuse et la complicité du plus grand nombre de personnes sont un gage de succès pour l'opération de votre programme de petits déjeuners et pour notre objectif commun : **nourrir les enfants!**

Service lors des journées pédagogiques

Les besoins des enfants sont aussi présents lors de ces journées et plusieurs solutions sont possibles pour que les élèves puissent avoir accès au repas le plus important de la journée. Communiquez avec votre coordonnateur pour trouver la solution adaptée à votre réalité ou consultez l'outil [Le petit déjeuner lors des journées pédagogiques](#).

Voici quelques suggestions:

Pas de service de garde / peu d'enfants y sont inscrits?

Préparez les sacs la veille et remettez-les aux élèves à la fin de la journée, pour leur petit déjeuner du lendemain. Privilégiez les denrées sèches.

Le bénévole en chef / responsable n'est pas présent ?

Adaptez la logistique habituelle du service et faites appel à vos éducateurs du service de garde pour en faire la distribution.

Manque de temps le jour même ?

Préparez les bacs la veille avec les denrées sèches faciles à servir. Ajoutez-y les denrées réfrigérées juste avant la distribution.

Le local du service de garde est loin de celui du club?

Rassemblez les surplus de denrées de la semaine dans un ou deux bacs pour faciliter le transport et servez-les lors des journées pédagogiques.

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.

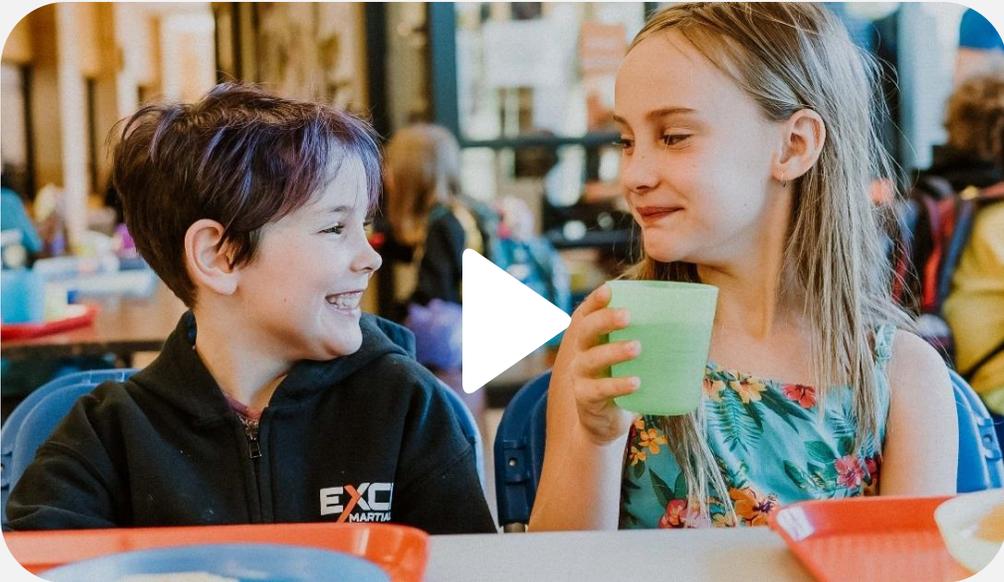
Référez-vous aux documents suivants pour vous guider :

- [Gestion des allergies et intolérances alimentaires](#) (procédures complètes de gestion des allergies);
- [Catalogue des produits](#) (tous les ingrédients des denrées alimentaires fournies par le Club s'y trouvent).

Transmettez rapidement à votre coordonnateur la liste des allergènes alimentaires qui ne peuvent être livrés à votre école. Assurez-vous d'en faire le suivi tout au long de l'année.

Hygiène et salubrité

Vidéo de formation d'hygiène et salubrité du Club



Durée 5min. 10sec.

Règlementations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

Les personnes impliquées dans la mise en œuvre de votre programme doivent respecter les règlementations du MAPAQ, telles que décrites dans le document [Consignes d'hygiène et de salubrité](#).

IMPORTANT

Votre **permis du MAPAQ** et l'**Annexe 6** doivent toujours être affichés bien en vue dans votre local de préparation. En cas de besoin, contactez votre coordonnateur pour en faire la demande.

[Ma routine de déjeuner](#) démontre concrètement aux élèves quels comportements adopter afin d'instaurer une routine de petit déjeuner salubre et sécuritaire.

Autres informations

Contributions parentales et inscriptions

Le Club encourage la contribution parentale volontaire, que celle-ci soit financière ou bénévole.

Ces contributions sont directement réinvesties 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.**

Témoignages

Le Club encourage les écoles à communiquer, de façon concrète, l'expérience des programmes de petits déjeuners et à relater des faits vécus mettant en lumière les impacts positifs de ceux-ci sur les enfants et sur toute la communauté.

Consultez le document **Belles histoires** pour vous guider sur le partage de ces témoignages et n'hésitez pas à nous les partager en nous écrivant au temoignages@clubdejeuner.org

Virage vert

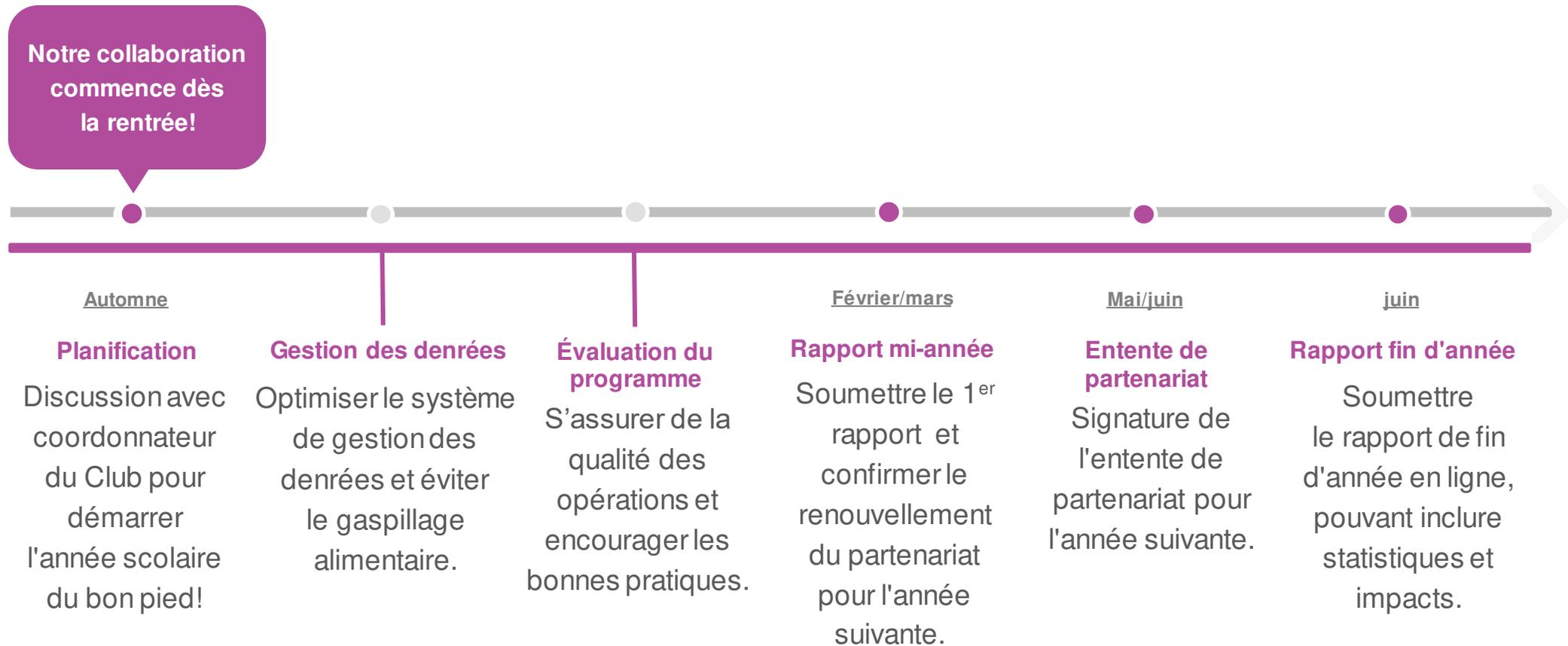
Le Club des petits déjeuners emboîte le pas à la réglementation fédérale en lien avec l'**objectif zéro déchet de plastique 2030.**

Privilégiez les ustensiles réutilisables lors du service des repas et optez pour des menus contenant moins de produits emballés individuellement!

Découvrez comment rendre votre club plus vert en consultant **Virage vert! 5 façons d'être plus écologique.**

Processus annuel des clubs

Tout au long de l'année, et en collaboration avec le Club, les milieux scolaires doivent suivre un processus de reddition de comptes, d'évaluation et de renouvellement afin d'assurer le bon fonctionnement et le succès de leur programme de petits déjeuners.



Vos sources d'information

Le Coin des écoles

Le Coin des écoles est une ressource incontournable pour les bénévoles et les directions d'écoles. Vous y trouverez plusieurs informations et ressources qui vous appuieront dans le soutien de votre club. Pour y accéder, cliquez sur [Le coin des écoles](#).

Infolettre des programmes

Le VitamineC, 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](#)



YouTube
[CLIQUEZ ICI](#)



Blogue
[CLIQUEZ ICI](#)



Facebook des bénévoles
[CLIQUEZ ICI](#)



Instagram
[CLIQUEZ ICI](#)



Facebook du Club
[CLIQUEZ ICI](#)



Twitter
[CLIQUEZ ICI](#)



L'équipe du Club vous souhaite une belle année scolaire!

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

Comme toujours, un coordonnateur du Club vous accompagnera et répondra à toutes vos questions tout au long de l'année.

Par vos actions, vous permettez à des milliers d'enfants de recevoir un petit déjeuner nutritif chaque matin.

Merci d'être là pour les enfants!