

VitamineC

L'infolettre des programmes



LE DOUX RÉCONFORT DE L'AUTOMNE

Même si l'automne est déjà bien installé, il reste encore plusieurs semaines pour profiter de sa chaleureuse lumière et de ses paysages colorés. L'automne, c'est aussi la saison des petits plats mijotés qui embaument les maisons et qui nous rappellent les odeurs de notre enfance.

Dans cette édition de l'infolettre des programmes, vous trouverez un contenu tout indiqué pour inspirer vos journées automnales avec des articles portant sur :

- La **valeur nutritive** des fruits et légumes entiers
- Le programme de petits déjeuners de l'**école Mount Royal Collegiate**, à Saskatoon (Saskatchewan)
- La nouvelle version de notre **charte des quantités**, afin de bien planifier les portions servies lors de vos petits déjeuners

Bonne lecture!

IDÉES NUTRITIVES



Toute la vérité sur les fruits et légumes entiers!

Les **fruits et légumes entiers** font partie intégrante d'une saine alimentation. Plusieurs raisons expliquent pourquoi ils sont préférables à des jus au petit déjeuner.

Consultez l'article pour en savoir plus!

[En savoir plus](#)



Une recette à faire frémir!

Saviez-vous qu'Halloween n'est pas nécessairement synonyme de friandises? La preuve : voici une recette effrayante et nutritive à la fois, les **sucettes glacées BOOOnanes Fantômes!**

Faciles à faire, elles feront frémir de joie les enfants et les jeunes votre programme de petits déjeuners!

[Voir la recette](#)

Credit photo : All the Nourishing Things

IDÉES INSPIRANTES

Une nouvelle charte des quantités pour bien vous guider

Il n'est pas toujours facile de calculer les quantités de nourriture à prévoir pour une famille. Imaginez quand on a 200 bouches à nourrir!

Pour faciliter cette tâche, le Club a récemment mis à jour sa **charte des quantités**, qui sert de guide pour les achats et le service des portions dans les programmes de petits déjeuners.

N'hésitez pas à vous en servir pour votre propre planification!

[Consulter le document](#)

VOS HISTOIRES

Visite à l'école Duke of Marlborough



Le 14 septembre dernier, l'**école Duke of Marlborough**, Churchill (Manitoba), a accueilli deux membres du personnel du Club des petits déjeuners ainsi qu'une vingtaine d'autres invités dans le cadre d'un voyage-découverte organisé par la **Northern Manitoba Food, Culture, and Community Collaborative** en vue de mieux comprendre comment fonctionne le programme de petits déjeuners de cette école.

Apprenez-en plus sur la visite!

[En savoir plus](#)

PARTENAIRES EN ACTION

Golfons sous la pluie : jouer pour une bonne cause



Malgré un ciel gris et une pluie abondante, **JLL Canada** et ses partenaires sectoriels ont pris le départ au **2^e tournoi de golf annuel de JLL**, qui s'est tenu aux abords de Calgary, en Alberta, le 19 septembre dernier au profit du Club des petits déjeuners.

Pour les partenaires impliqués, cette activité est un moyen parmi d'autres d'obtenir des ressources et des fonds aidant à nourrir des enfants d'âge scolaire partout au pays, un petit déjeuner à la fois.

[En savoir plus](#)

DES IDÉES INSPIRANTES À L'ANNÉE!

Les préférences alimentaires de vos élèves sont comme les saisons : elles changent avec le temps. Si vous avez envie de renouveler votre menu de petits déjeuners, sachez que **nous avons toujours de l'inspiration en réserve!**

La prochaine infolettre du Club paraîtra en décembre, mais vous n'avez pas besoin d'attendre : nous proposons en tout temps une panoplie de recettes, de témoignages et d'idées [juste ici](#) sur notre site internet.



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@clubdejeuneur.org

[Se désinscrire](#)

[Politique de confidentialité](#)