CLUB des petits déjeuners MC

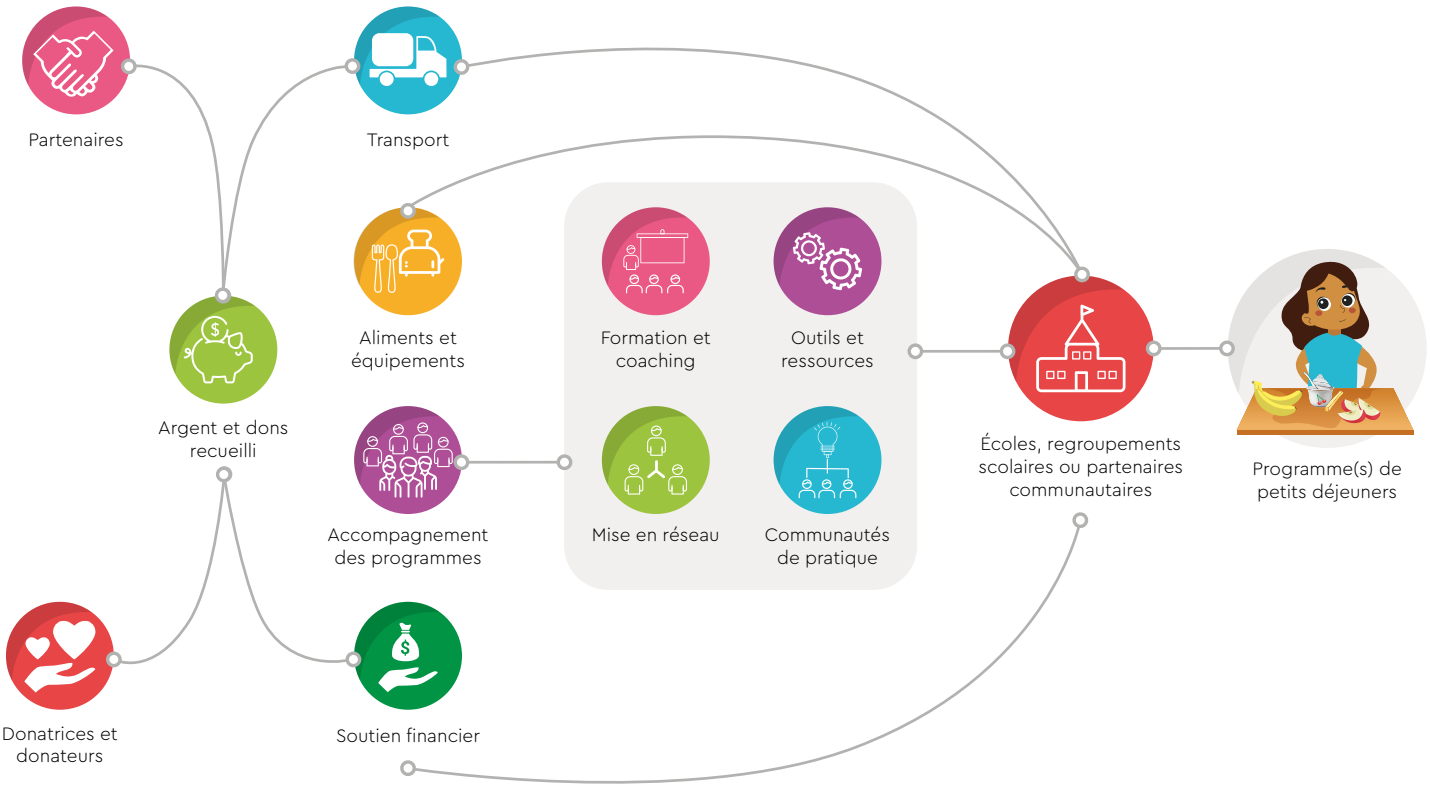
UN PETIT DÉJEUNER POUR TOUS LES ENFANTS EN MILIEUX DÉFAVORISÉS

Mémoire à l'intention du ministre des Finances du Québec dans le cadre des consultations prébudgétaires

FÉVRIER 2023

À PROPOS DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS, AU QUÉBEC

Fondé en 1994, le Club des petits déjeuners travaille avec des partenaires de tous les secteurs pour aider les enfants à accéder à un petit déjeuner nutritif et à atteindre leur plein potentiel. Accrédité par Imagine Canada pour sa saine gouvernance et reconnu par Aliments du Québec pour sa valorisation des produits alimentaires locaux, le Club contribue à rejoindre plus de 75 000 enfants dans plus de 500 programmes de petits déjeuners partout dans la province. L'objectif ultime : un petit déjeuner complet et nutritif pour tous les enfants, tous les jours.



135-G, boul. de Mortagne, Boucherville (Québec) J4B 6G4 | 450 641-3230 | clubdejeuner.org | info@clubdejeuner.org

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 4

ESTIMATION DES COÛTS 6

LE PETIT DÉJEUNER À L'ÉCOLE : PERTINENT AUJOURD'HUI PLUS QUE JAMAIS 6

A. Que disent les recherches ? 6

B. Que disent les établissements scolaires ? 9

C. Qu'en est-il de l'acceptabilité sociale ? 12

AU-DELÀ DU PETIT DÉJEUNER 13

A. Assurer l'approvisionnement responsable 13

B. Faire équipe pour éviter de fonctionner en vase clos 14

UN LEGS SIGNIFICATIF POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN 15

NOUS SOMMES PRÊTS. ET VOUS ? 16

SOMMAIRE EXÉCUTIF

INTRODUCTION

Le Club existe depuis presque 30 ans, mais c'est la première fois que nous participons à la consultation prébudgétaire du gouvernement du Québec. Nous avons saisi la plume (ou plutôt le clavier), poussés par la conviction que le plein déploiement de programmes de petits déjeuners scolaires en milieux défavorisés cadre parfaitement avec votre volonté de prendre des décisions qui permettront à la fois de traverser la turbulence et de préparer l'avenir de manière prudente et responsable.

Comme l'a si bien dit Victor Hugo, « l'enfant, c'est l'avenir. Ce sillon-là est généreux ; il donne plus que l'épi pour le grain de blé. Déposez-y une étincelle, et il vous rendra une gerbe de lumière. » Bien que le Québec soit doté d'une gamme enviable de politiques, de programmes et de mesures favorables aux enfants et à leur famille, les inégalités ont la vie dure. Il reste encore beaucoup à faire comme l'ont éloquemment fait remarquer le rapport de la Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse et la série *Un Québec toujours fou de ses enfants.*

Dans l'optique d'un continuum d'interventions bienveillantes auprès des enfants, et prioritairement auprès des plus vulnérables, les programmes de petits déjeuners contribuent de façon appréciable à favoriser la réussite scolaire et éducative, à protéger la santé physique et mentale, ainsi qu'à encourager l'acquisition de saines habitudes de vie. Il n'est donc pas surprenant de constater que l'effet de ces programmes se manifeste également dans les familles, la culture de l'école et les communautés locales.

Certaines années, le Club a pu compter sur l'appui financier ponctuel du gouvernement du Québec, notamment au profit des écoles primaires et secondaires publiques et celles des communautés autochtones, puis plus récemment dans le cadre des services de garde éducatifs à l'enfance.

Fort de cette collaboration croissante et de ce partenariat de confiance, le gouvernement a investi dans le projet de déploiement de programmes de petits déjeuners offerts aux élèves du réseau scolaire québécois pour les exercices financiers de 2018–2019 à 2023–2024. Cela a permis de rejoindre près de 36 000 enfants dans 210 établissements scolaires de plus, d'accroître le nombre de jours de service (qui est passé de 160 jusqu'à 200) et d'absorber le taux croissant de participation aux programmes existants. Ce projet consiste principalement à soutenir, à l'échelle provinciale, la mise en place d'un nouveau programme de petits déjeuners au sein de plus d'établissements scolaires possibles dont le rang décile de l'indice de milieu socioéconomique (IMSE) est de 8, 9 ou 10.

Il est impensable de s'arrêter en si bon chemin. Ce matin même, un peu partout au Québec, si plus de 75 000 élèves commençaient la journée du bon pied dans plus de 500 programmes de petits déjeuners, les quelque 180 000 élèves qui fréquentent 668 autres établissements scolaires dont l'IMSE est similaire n'en ont pas eu la possibilité. Ne méritent-ils pas, eux aussi, la même chance de réussite ?

Il reste un peu plus de la moitié du chemin à parcourir pour que tous les enfants en milieux défavorisés puissent commencer la journée avec un repas nutritif. Le Club dispose de la structure, de l'expertise et d'un solide réseau de partenaires scolaires, communautaires et agroalimentaires pour agir avec efficacité, rigueur et agilité. En l'occurrence, le Club peut compter sur l'appui financier du secteur privé et du grand public, ainsi que sur la précieuse contribution de milliers de bénévoles engagés. Avec votre soutien financier, nous sommes persuadés que nous pouvons parcourir le reste du chemin sans tarder !

Ensemble, nous pouvons mettre au point un plan à long terme pour que cela devienne réalité ; telle est notre recommandation.

Considérant que le droit à l'alimentation est un droit fondamental[1, 2], que de plus en plus de familles québécoises peinent à se procurer des aliments de qualité, en quantité suffisante, que l'alimentation est la composante du panier de consommation qui a le plus augmenté, que l'éducation et la santé sont intrinsèquement liées à la réussite des enfants qui sont l'avenir du Québec et que les bienfaits des programmes de petits déjeuners scolaires ont fait leurs preuves sur le rendement scolaire, la santé et au-delà, agissons ! Agissons ensemble en faveur de la justice sociale et de la prospérité.

ESTIMATION DES COÛTS

Les sommes estimées sur une base annuelle pour supporter les 668 nouveaux programmes de petits déjeuners sont approximativement de 28 millions de dollars $ (en dollars d'aujourd'hui). Un montant d'environ 2 millions de dollars, non récurrent, serait aussi à considérer au départ du projet et durant la mise en place des programmes afin de les doter des équipements requis. Ces estimations tiennent compte de plusieurs facteurs, telle la situation géographique, le taux de fréquentation ainsi que les différents modèles de soutien pouvant être offerts.

LE PETIT DÉJEUNER À L'ÉCOLE : PERTINENT AUJOURD'HUI PLUS QUE JAMAIS

A. Que disent les recherches ?

Données sur le fait de sauter le petit déjeuner :

Au Québec, il est estimé que, selon l'âge, entre 29 % et 47 % des élèves ne mangent pas le matin au moins une fois durant la semaine scolaire[3, 4]. Le fait d'omettre le petit déjeuner augmente avec l'âge et est généralement plus fréquent chez les filles[5]. Le manque de temps ou le fait d'être trop occupé, de ne pas avoir faim le matin, de ne pas aimer déjeuner et de vouloir contrôler son poids sont les raisons les plus invoquées[6, 7]. Les enfants et les adolescents sautent le petit déjeuner plus que tout autre repas[5].

Effets de sauter le petit déjeuner :

- Apprentissage : La recherche montre que le fait de sauter le petit déjeuner peut interférer avec l'apprentissage[8], un effet qui gagne en ampleur au cours de la matinée[9] et qui est plus prononcé chez les enfants à risque sur le plan nutritionnel que chez ceux bien nourris[8]. En effet, certains facteurs, dont la sensation de faim, peuvent provoquer un relâchement de l'attention des enfants pendant les expériences d'apprentissage. Cela diminue leur capacité à traiter l'information, engendre des distractions qui entravent leur compréhension ou bien les amènent à former des connexions superficielles[10]. Or, les enfants qui restent le ventre vide le matin disent avoir nettement plus faim et se sentir moins rassasiés[11, 12].

Bienfaits du petit déjeuner quotidien :

- Santé mentale : la consommation régulière d'un petit déjeuner a un effet positif sur certains aspects de l'humeur, tels que la vigilance et le contentement[5, 13]. Une étude a révélé que le fait de manger régulièrement le matin est associé à moins de détresse mentale[14]. Une autre a découvert que la qualité des aliments consommés au petit déjeuner est associée à une meilleure santé mentale à l'adolescence[15].

- Cognition : Certaines études suggèrent que se nourrir le matin a généralement des effets positifs sur la fonction cognitive[16, 17], en particulier dans les domaines de l'attention, des fonctions exécutives et de la mémoire[17].

- Alimentation : Les enfants et les adolescents qui déjeunent régulièrement sont plus susceptibles d'avoir des apports plus élevés en micronutriments, macronutriments et fibres, de faire des choix alimentaires plus sains tout au long de la journée et, en général, d'avoir une alimentation de meilleure qualité[5, 8, 18, 19].

- Santé et poids : Bien que les résultats des études manquent parfois de cohésion, la consommation du petit déjeuner peut être associée à un poids corporel plus sain chez les enfants et les adolescents[5, 20]. En fait, il a été rapporté que le fait de manger régulièrement le matin peut conduire à de meilleures habitudes alimentaires et à des activités de conditionnement physique régulières, à des choix alimentaires plus sains et à un apport énergétique équilibré, autant de facteurs qui contribuent à réduire l'indice de masse corporelle[21].

Bienfaits des programmes de petits déjeuners scolaires :

- Assiduité et capacités d'apprentissage : Des études s'étant penchées sur les programmes de petits déjeuners en particulier ont révélé que la participation à un tel programme était associée à une ponctualité et une assiduité accrues à l'école, à une meilleure fonction cognitive et à des résultats plus élevés aux examens[22, 23, 24, 25, 26, 27], et que les améliorations dans le rendement scolaire étaient plus importantes chez les élèves provenant de milieux défavorisés[23, 25]. Certains élèves ont rapporté qu'un programme de petits déjeuners leur avait permis de mieux se concentrer et qu'ils avaient noté une amélioration au niveau de l'humeur et de l'énergie au début de la journée scolaire[6, 28].

- Santé mentale : Quelques études portant spécifiquement sur les programmes de petits déjeuners ont révélé que la participation à un tel programme était associée à un meilleur fonctionnement psychosocial[22, 29, 30, 31]. Ces études ont mis en lumière des améliorations au niveau de la dépression, de l'anxiété et de l'hyperactivité, ainsi que des réductions des incidents comportementaux et des suspensions. De plus, les membres du personnel enseignant et les directions d'école ont également signalé que, grâce aux programmes de petits déjeuners, ils avaient relevé moins de comportements perturbateurs de la part des élèves et une diminution des renvois pour raison disciplinaire[32, 33].

- Alimentation : Quelques études ayant examiné spécifiquement les programmes de petits déjeuners ont révélé que la participation à un tel programme à l'école était associée à une augmentation du nombre d'aliments sains consommés au petit déjeuner et à un apport nutritionnel accru[28, 29, 34, 35].

- Familles et communauté scolaire : Quelques études qualitatives ayant examiné la perception du personnel scolaire, des parents et des élèves à l'égard des programmes de petits déjeuners ont révélé que ces programmes permettaient d'assurer une bonne transition entre la maison et l'école, de réduire la pression à la maison et de réduire la tension associée aux routines matinales précipitées[28, 33, 36]. Ces études ont également révélé que les programmes de petits déjeuners facilitaient les interactions entre les élèves et les membres du personnel, entrainaient un plus grand sentiment de communauté et contribuaient à une culture scolaire positive[28, 32, 33].

B. Que disent les établissements scolaires ?

Chaque année nous sondons les écoles que nous soutenons afin de savoir comment les ressources du Club des petits déjeuners et l'accompagnement de ses coordonnateurs régionaux les ont aidées à faire fonctionner leur programme de petits déjeuners. En 2021, 70 % des répondants ont dit apprécier le plus l'accessibilité, la disponibilité, la collaboration et les conseils des coordonnateurs. L'accompagnement individualisé est un important facteur de succès.

Les autres éléments mentionnés dans ce sondage :

- L'adaptabilité du Club pour répondre aux besoins locaux et sa capacité à soutenir une variété de modèles de programmes*
- Les aliments sains et variés que le Club leur procure
- Le soutien du Club sur le plan des commandes et de la gestion des livraisons
- L'accès à des ressources d'information, des outils, du matériel pédagogique et des exemples de réussite
- Le fait que le Club facilite la création de liens locaux, de partenariats et d'échanges de connaissances avec d'autres parties prenantes
- Le soutien du Club concernant le besoin de s'adapter aux mesures de santé publique (normes et permis MAPAQ, mesures sanitaires en période de pandémie)

* L'adaptabilité du Club et la variété de modèles programmes offerts se sont développées au fil des ans par l'écoute des diverses réalités des écoles et des défis spécifiques qu'elles doivent relever. C'est en partenariat avec les écoles que nous construisons nos programmes, à partir de ce qui fonctionne bien localement. C'est ainsi que les programmes peuvent recevoir des livraisons de denrées, du soutien financier ou les deux, et ce, parfois par le biais d'un partenariat avec un autre organisme communautaire. Certains programmes sont menés par l'équipe-école, d'autres par des bénévoles et, bien souvent, les élèves s'impliquent aussi. Des écoles choisissent de servir le petit déjeuner en classe, d'autres dans un local désigné. Cette adaptabilité est un autre facteur clé de succès pour pouvoir déployer des programmes dans toutes les régions, quelles que soient les conditions.

Par ailleurs, au fil des ans, les écoles soutenues ont également fait savoir les répercussions significatives qu'elles avaient observées grâce à leur programme de petits déjeuners :

Création d'une communauté scolaire bienveillante et inclusive

Amélioration des capacités d'apprentissage

Soulagement de la faim

Accès à des aliments sains et variés

Meilleure assiduité et ponctualité

Amélioration des comportements et de l'humeur

Engagement des élèves et sentiment d'appartenance

Contribution à l'éducation nutritionnelle

Mobilisation de la communauté

Et qu'en disent Alyssa, Dylan, Maïly, M. Pascal et Mme Lachance ?

Le 12 janvier dernier, nous avons eu le privilège de passer un moment avec trois élèves de 6e année de l'école de La Traversée à Gatineau. Dans ce milieu, grâce au leadership de la directrice, Mme Lachance, et à la mobilisation de l'équipe-école, ce sont les élèves qui opèrent leur programme de petits déjeuners avec l'aide de M. Pascal, un éducateur du service de garde. Nous souhaitions entendre ce qui les avait motivés à s'impliquer, mieux comprendre le fonctionnement de leur club, et découvrir les répercussions, les défis et les succès. Sans contredit, une recette gagnante que nous nous assurerons de faire rayonner afin d'inspirer d'autres écoles ! Nous en avons profité pour leur demander leur opinion sur l'importance de rejoindre les élèves qui n'ont pas de club à leur école.

Alyssa, qui trouve que c'est une belle façon de commencer sa journée et que c'est fantastique de voir les sourires dans les classes, nous dit que ça serait vraiment « le fun » que les autres aussi aient cette même chance !

Dylan renchérit : « Ça nous aide à être concentrés en classe. Tandis qu'il y a du monde qui ne pourra pas manger, donc ils vont avoir faim et ne pourront pas se concentrer. » Puis, il poursuit en disant : « Des fois, je n'ai pas vraiment faim quand je me réveille. Au pire, je mange juste un petit quelque chose, mais rendu à l'école, là, j'ai faim ! Je sais qu'il y a un petit déjeuner qui m'attend, que j'aurai quelque chose dans l'estomac. »

Maïly, qui avance que le déjeuner est le repas le plus important de la journée, confirme que « c'est le fun de savoir qu'à l'école tu pourras avoir quelque chose à manger ».

M. Pascal, fier de ses jeunes bénévoles, abonde dans le même sens : « Quand j'ai pris les rênes du club des petits déjeuners, j'ai remarqué que les élèves attendent le petit déjeuner dans la classe. On voit le bonheur dans leurs yeux quand on arrive avec la nourriture. Donc, on voit que c'est important d'offrir à manger aux élèves. »

Mme Lachance conclut : « C'est unanime auprès des membres du personnel que notre club des petits déjeuners est une de nos forces, parce qu'on sait que tous nos élèves vont bien débuter la journée, peu importe ce qui se passe à la maison. Et ce n'est pas toujours une question de sous ; ça peut être une question d'organisation, de difficultés personnelles. Peu importe, on sait que dès le début de la journée, tout le monde mange un repas nutritif et on part sur une note positive. En plus, ça permet aux élèves un peu plus vieux de s'impliquer et de contribuer à la vie de notre école. »

C. Qu'en est-il de l'acceptabilité sociale ?

Afin de demeurer sensible à l'opinion et au point de vue de la population, le Club des petits déjeuners a mené, en collaboration avec la firme Léger, quelques sondages depuis 2020. Année après année, les résultats démontrent que les Québécoises et les Québécois témoignent d'un appui important à l'égard du principe de nourrir les élèves de la province.

En effet, tout récemment, en janvier 2023, un sondage mené auprès de 1 012 répondants démontre que peu importe leur profil, leur revenu familial annuel ou leur région de résidence, la population du Québec est largement favorable (87 %) à la proposition d'augmenter le financement du gouvernement du Québec pour offrir des petits déjeuners, des dîners et des collations aux élèves de l'ensemble des écoles en milieux défavorisés. Par ailleurs, une majorité (68 %) estime que si les ressources disponibles permettent de financer un seul repas, la priorité devrait être le petit déjeuner.

En 2021 et 2022, les données recueillies indiquaient qu'au Québec, près de 9 personnes sur 10 étaient favorables à la mise en place d'un programme d'alimentation ouvert à tous les élèves de la province, financé par les divers paliers de gouvernement.

Ces données sont le reflet des préoccupations qui nous sont témoignées au quotidien dans les écoles du Québec. Cela met en lumière toute la pertinence d'une telle mesure pour répondre à des besoins réels, mais aussi aux préoccupations de la population québécoise.

AU-DELÀ DU PETIT DÉJEUNER

A. Assurer l'approvisionnement responsable

Soucieux de favoriser l'achat local, le Club est un allié de l'agriculture d'ici et est en adéquation avec les efforts du gouvernement visant l'autonomie alimentaire.

La valorisation des produits alimentaires québécois est importante pour le Club depuis longtemps, puisque 72 % de notre approvisionnement provient de partenaires alimentaires de la province. Il ne fait aucun doute que les programmes de petits déjeuners peuvent contribuer à atteindre les cibles que s'est données le gouvernement dans sa Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois.

Et plus appréciable encore, comme l'a si bien dit le ministre Lamontagne en novembre dernier : « D'un point de vue collectif, c'est un important avantage de pouvoir compter sur une nouvelle génération sensible aux bienfaits d'une alimentation saine, locale et écoresponsable, dont l'influence se fera sentir sur les adultes d'aujourd'hui ainsi que sur la société de demain. »

Conscient des nombreuses composantes de l'alimentation durable, le Club entame un parcours réflexif visant à définir quelles sont les prochaines tactiques prioritaires à mettre en place pour continuer d'améliorer et d'intensifier ses pratiques écoresponsables. Des rencontres d'inspiration auront lieu sous peu, avec des acteurs clés de l'agroalimentaire, y compris dans le domaine de la recherche et de l'agriculture.

B. Faire équipe pour éviter de fonctionner en vase clos

Depuis plusieurs années, le Club travaille avec les systèmes alimentaires locaux et les organismes actifs sur le terrain en les intégrant à ses modèles opérationnels. Ensemble, nous avons mis en place une quinzaine de partenariats d'approvisionnements communautaires. Ces partenariats, basés sur un principe où tout le monde gagne, permettent de développer les capacités en alimentation scolaire, de mettre à contribution les expertises dans le déploiement des programmes de petits déjeuners et de diffuser les retombées économiques des programmes dans plusieurs régions du Québec.

De plus, le Club prend part à une vingtaine de concertations, tant provinciales que régionales et locales. Que ce soit à la Table québécoise sur la saine alimentation, à la Table sur la sécurité alimentaire des Premières Nations et Inuit, au Conseil du système alimentaire montréalais, à la Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais, à la Table des partenaires en santé et qualité de vie du Saguenay–Lac Saint-Jean ou ailleurs, tout le monde profite du partage d'expertise et des synergies ainsi créées. Cela permet de rassembler un nombre croissant de parties prenantes autour de l'alimentation scolaire. À travers le Club, le gouvernement peut s'appuyer sur un écosystème robuste, tissé serré et qui passe de l'intention à l'action, devant la nécessité de briser les silos et faire équipe afin d'assurer collectivement aux enfants de bonnes conditions de développement.

Par ailleurs, notre collaboration avec le Collectif québécois pour une saine alimentation scolaire a conduit à la mise sur pied du Chantier pour un programme d'alimentation scolaire universel au Québec. Ce chantier, qui dépose également un mémoire dans le cadre de cette consultation, est dirigé par un comité de pilotage formé d'Équiterre, de La Tablée des chefs, de La Cantine pour tous, du Dépôt centre communautaire d'alimentation, de l'Association québécoise de la garde scolaire et de nous, le Club. L'objectif est d'évaluer, de dresser et de documenter des recommandations claires et communes pour l'opérationnalisation d'un programme universel d'alimentation scolaire au Québec. Le projet servira à réaliser un portrait de la situation actuelle dans les écoles, estimer les coûts et explorer différents modèles de financement d'un programme à l'échelle de la province et produire des recommandations pour le gouvernement du Québec et d'autres partenaires potentiels.

UN LEGS SIGNIFICATIF POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Dans le présent mémoire, nous recommandons un financement durable, simple, réaliste et réalisable. Cette recommandation rejoint les priorités du gouvernement, plus particulièrement en matière d'éducation ainsi que de prévention et de promotion de la santé. Elle s'inscrit dans la Politique de réussite éducative, dans la Politique gouvernementale de prévention en santé, dans la Politique bioalimentaire et dans le Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale, entre autres. L'investissement requis engendrera de grandes retombées sur la santé, le développement et la réussite des enfants, tout en soutenant l'économie québécoise.

Vous avez le pouvoir de faire en sorte que TOUS les enfants en milieux défavorisés puissent commencer chaque journée d'école avec un petit déjeuner nutritif afin d'en savourer les nombreux bienfaits, maintenant et pour longtemps.

Comme Albert Camus l'a si bien dit :

« LA VRAIE GÉNÉROSITÉ ENVERS L'AVENIR CONSISTE À TOUT DONNER AU PRÉSENT. »

Imaginez la portée de ce legs politique pour les enfants, leur famille et leur communauté...

NOUS SOMMES PRÊTS. ET VOUS ?

Comme nous l'avons vu, nous estimons qu'il faudra annuellement environ 28 millions de dollars (en dollars d'aujourd'hui) pour offrir un petit déjeuner aux élèves qui fréquentent les 668 établissements scolaires dont l'IMSE est de 8, 9 ou 10 et qui n'ont pas de programme à ce jour.

En sachant pouvoir compter sur cet investissement de votre part, et avec le soutien de ses nombreux partenaires (scolaires, communautaires et agroalimentaires), le Club a la capacité d'étendre ses services à l'ensemble des établissements scolaires en milieux défavorisés.

Il importe maintenant de sécuriser le financement existant et de planifier les prochaines étapes dans une optique de pérennité.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] *Déclaration universelle des droits de l'Homme*, adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies, résolution 217 A (III), 10 décembre 1948.

[2] *Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels*, adopté par Assemblée générale des Nations Unies, résolution 2200 A (XXI), 16 décembre 1966.

[3] Lillico, H. G., Hammond, D., Manske, S., & Murnaghan, D. (2014). The prevalence of eating behaviors among Canadian youth using cross-sectional school-based surveys. *BMC Public Health*, 14(1), 1–12.

[4] Direction régionale de santé publique & CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal (2018). *Portrait des jeunes montréalais de 6e année. Résultats de l'enquête TOPO 2017 de la Direction régionale de santé publique*. https://www.montrealmetropoleensante.ca/uploads/resources/Enquete_TOPO_2017.pdf

[5] Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760.

[6] Reddan, J., Wahlstrom, K., & Reicks, M. (2002). Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in schools with or without universal school breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(1), 47–52.

[7] Mullan, B., Wong, C., Kothe, E., O'Moore, K., Pickles, K., & Sainsbury, K. (2014). An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. *BMC Public Health*, 14(1), 1–9.

[8] Pollitt, E., & Mathews, R. (1998). Breakfast and cognition: an integrative summary. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 67(4), 804S-813S.

[9] Wesnes, K. A., Pincock, C., Richardson, D., Helm, G., & Hails, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*, 41(3), 329–331.

[10] Jirout, J., LoCasale-Crouch, J., Turnbull, K., Gu, Y., Cubides, M., Garzione, S., Evans, T., Weltman, A., & Kranz, S. (2019). How lifestyle factors affect cognitive and executive function and the ability to learn in children. *Nutrients*, 11(8), 1953.

[11] Kral, T. V., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. (2011). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8-to 10-y-old children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(2), 284–291.

[12] Levitsky, D. A., & Pacanowski, C. R. (2013). Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Physiology & behavior*, 119, 9–16.

[13] Defeyter, M. A., & Russo, R. (2013). The effect of breakfast cereal consumption on adolescents' cognitive performance and mood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 789.

[14] Lien, L. (2007). Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents?. *Public Health Nutrition*, 10(4), 422–428.

[15] O'Sullivan, T. A., Robinson, M., Kendall, G. E., Miller, M., Jacoby, P., Silburn, S. R., & Oddy, W. H. (2009). A good-quality breakfast is associated with better mental health in adolescence. *Public Health Nutrition*, 12(2), 249–258.

[16] Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243.

[17] Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S-612S.

[18] Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., & Hulthen, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(12), 1569–1578.

[19] Murphy, J. M. (2007). Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*, 3(1), 3–36.

[20] Hansen, K., & Joshi, H. (2008) *Millennium Cohort Study Third Survey: A User's Guide to Initial Findings*. London: Centre for Longitudinal Studies, Institute of Education.

[21] Matthys, C., De Henauw, S., Bellemans, M., De Maeyer, M., & De Backer, G. (2007). Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Public Health Nutrition*, 10(4), 413–421.

[22] Murphy, J. M., Pagano, M. E., Nachmani, J., Sperling, P., Kane, S., & Kleinman, R. E. (1998). The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 152(9), 899–907.

[23] Meyers, A. F., Sampson, A. E., Weitzman, M., Rogers, B. L., & Kayne, H. (1989). School breakfast program and school performance. American *Journal of Diseases of Children*, 143(10), 1234–1239.

[24] Bartfeld, J. S., Berger, L., Men, F., & Chen, Y. (2019). Access to the school breakfast program is associated with higher attendance and test scores among elementary school students. *The Journal of Nutrition*, 149(2), 336–343.

[25] Taras, H. (2005). Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6), 199–213.

[26] Frisvold, D. E. (2015). Nutrition and cognitive achievement: An evaluation of the School Breakfast Program. *Journal of Public Economics*, 124, 91–104.

[27] Basch, C. E. (2011). Breakfast and the achievement gap among urban minority youth. *Journal of School Health*, 81(10), 635–640.

[28] Graham, P. L., Russo, R., Blackledge, J., & Defeyter, M. A. (2014). Breakfast and beyond: the dietary, social and practical impacts of a universal free school breakfast scheme in the North West of England, UK. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 21(3), 261–274.

[29] Kleinman, R. E., Hall, S., Green, H., Korzec-Ramirez, D., Patton, K., Pagano, M. E., & Murphy, J. M. (2002). Diet, breakfast, and academic performance in children. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 46(Suppl. 1), 24–30.

[30] Altindag, D. T., Baek, D., Lee, H., & Merkle, J. (2020). Free lunch for all? The impact of universal school lunch on student misbehavior. *Economics of Education Review*, 74, 101945.

[31] Cuadros-Meñaca, A., Thomsen, M. R., & Nayga Jr, R. M. (2021). *The Effect of School Breakfast on Student Behavior: An Evaluation of Breakfast After the Bell*. Available at SSRN 3806620.

[32] Haesly, B., Nanney, M. S., Coulter, S., Fong, S., & Pratt, R. J. (2014). Impact on staff of improving access to the school breakfast program: a qualitative study. *Journal of School Health*, 84(4), 267–274.

[33] Rainville, A. J., & Carr, D. H. (2008). In-classroom breakfast: Best practices in three school districts. *Journal of Child Nutrition & Management*, 32(2).

[34] Murphy, S., Moore, G. F., Tapper, K., Lynch, R., Clarke, R., Raisanen, L., Desousa, C., & Moore, L. (2011). Free healthy breakfasts in primary schools: a cluster randomised controlled trial of a policy intervention in Wales, UK. *Public Health Nutrition*, 14(2), 219–226.

[35] Moore, G. F., Murphy, S., Chaplin, K., Lyons, R. A., Atkinson, M., & Moore, L. (2014). Impacts of the Primary School Free Breakfast Initiative on socio-economic inequalities in breakfast consumption among 9–11-year-old schoolchildren in Wales. *Public Health Nutrition*, 17(6), 1280–1289.

[36] Harvey-Golding, L., Donkin, L. M., & Defeyter, M. A. (2016). Universal free school breakfast: a qualitative process evaluation according to the perspectives of senior stakeholders. *Frontiers in Public Health*, 4, 161