

## Vitamine C

### L'infolettre des programmes



#### Terminez l'année en beauté!

Les pupitres commencent à se vider et les projets de vacances se précisent, mais il reste encore quelques semaines avant de franchir la ligne d'arrivée! Si vous n'avez rien organisé pour le Déjeuner à l'unisson cette année, ne manquez pas de trouver une autre façon de célébrer et de remercier toutes les personnes ayant contribué à votre programme de petits déjeuners; ces moments de réjouissances sont toujours de belles occasions de faire connaître votre programme aux jeunes et à leurs parents.

Poursuivez votre lecture pour apprendre comment terminer l'année en beauté!

#### NOUVELLES

Pour la troisième édition nationale du **Déjeuner à l'unisson**, le Club tient à souligner le dévouement exemplaire des personnes impliquées dans les programmes de petits déjeuners, dont l'ensemble des écoles, les partenaires scolaires et communautaires, ainsi que les bénévoles. Votre contribution est essentielle dans l'avancement de notre mission.

Le Club applaudit vos gestes, petits et grands. De tout cœur, merci!



Voyez, la vidéo Judith Barry, co-fondatrice et directrice, relations gouvernementales au Club des petits déjeuners

**Rappel** : Le Club vous invite à partager, jusqu'au 16 juin, des photos de votre événement sur vos réseaux sociaux en taguant **#DejeunerUnisson** ou en les envoyant à : [temoignages@clubdejeuner.org](mailto:temoignages@clubdejeuner.org). Cela vous permettra également d'être inscrit à un tirage surprise!

#### ÉCHÉANCES ET DATES IMPORTANTES



#### Rappels importants du Club

**Avant la fin de l'année scolaire** - Si vous recevez une contribution alimentaire ou financière de la part du Club des petits déjeuners, n'oubliez pas de:

- Signer l'entente pour l'année scolaire à venir** – Veuillez signer et nous retourner la nouvelle (envoyée par DocuSign) dans le délai imparti afin d'éviter un retard de traitement pour la prochaine année. Pour toute question, communiquez avec votre coordonnateur ou coordonnatrice de programme ou écrivez-nous dès que possible à l'adresse [programmes@clubdejeuner.org](mailto:programmes@clubdejeuner.org).
- Remplir le rapport de fin d'année** – Veuillez répondre au bref questionnaire destiné à tous les programmes financés par le Club. Les informations fournies nous permettront d'évaluer l'incidence de notre soutien et nous guideront dans les améliorations à apporter.

#### Jours à célébrer

**21 juin** – Le mercredi 21 juin, premier jour de l'été, est également la **Journée nationale des peuples autochtones**. Nous vous invitons à intégrer, ce jour-là, des éléments du patrimoine, des langues et des pratiques culturelles autochtones à votre programme de petits déjeuners. Ces **jeux et activités** sont parfaits pour commencer!

**27 juin** – Journée canadienne du multiculturalisme: Si votre école est encore ouverte le mardi 27 juin, la Journée canadienne du multiculturalisme pourrait être un beau prétexte à l'organisation d'un dernier repas festif. Profitez de l'événement pour honorer les peuples, cultures, religions et traditions de votre communauté scolaire en prenant la peine de vous renseigner sur les aliments dont les élèves et leurs familles ne peuvent se passer le matin.

#### IDÉES NUTRITIVES

##### Conseils pour intégrer les légumes au petit déjeuner



L'été est à nos portes, ce qui veut dire que le moment est arrivé de profiter de l'abondance de fruits et de légumes qui se pointent le bout du nez! Si jamais l'information vous avait échappé, le Comité nutrition du Club des petits déjeuners a récemment revu ses lignes directrices nutritionnelles pour y inclure une plus grande variété de légumes. En effet, peu importe le repas de la journée, les légumes devraient occuper une grande partie de votre assiette.

Riches en vitamines et minéraux, les légumes constituent un choix nutritif qui apportera une touche d'originalité à vos petits déjeuners. Voici quelques trucs pour incorporer les légumes à votre menu matinal.

[Voir la fiche](#)

##### Soupe au saumon

Le Club des petits déjeuners est toujours à la recherche de recettes inspirantes; nous aimons particulièrement celles qui valorisent la diversité culturelle et qui permettent aux élèves de découvrir des aliments moins souvent servis au petit déjeuner. Nous sommes donc ravis de vous présenter les fiches d'information sur l'alimentation traditionnelle\* préparées par la **First Nations Health Authority!** On y trouve des idées repas alléchantes, en plus d'une foule de renseignements sur les aliments traditionnels, tels que les plantes, le saumon et le gibier. À la page 30 du document, on propose une savoureuse recette de soupe au saumon, très populaire dans un programme de petits déjeuners de Colombie-Britannique.

[Voir la recette](#)

##### Smoothie vert au tofu

Ajoutez de la fraîcheur à vos petits déjeuners grâce à ce smoothie aux fruits rempli de protéines! Cette recette savoureuse est un excellent moyen d'intégrer du tofu au repas du matin.

[Voir la recette](#)



#### IDÉES INSPIRANTES

##### Planifier pour réussir

Alors que l'année scolaire touche à sa fin, il est temps aussi de se préparer pour la réouverture de votre programme de cet automne. En prévision de 2023-2024, voici quelques idées et astuces qui vous permettront de commencer la prochaine année avec le sourire.

[En savoir plus](#)

#### VOS HISTOIRES



##### Viviane Harbec: Bénévole clé du programme d'Antoine-Brossard!

Connaissez-vous beaucoup d'élèves qui possèdent la clé de leur école? Viviane Harbec, étudiante de 5e secondaire à l'école Antoine-Brossard (Brossard, Québec), fait figure d'exception. En fait, la direction de son école n'a même pas hésité à lui confier les clés de l'établissement tant elle était investie dans le programme de petits déjeuners!

[En savoir plus](#)

#### Merci de nous accueillir et de soutenir les enfants!

Nous tenons à exprimer notre gratitude à l'égard de toutes les écoles qui nous ont accueillis – nous, nos partenaires et nos ambassadeurs – pour nous faire découvrir leur programme de petits déjeuners au cours des derniers mois. Les visites nous permettent de constater par nous-mêmes les succès et défis particuliers rencontrés dans le cadre des programmes. Les informations ainsi recueillies nous aident à créer de nouvelles ressources pour l'année suivante et à partager les meilleures pratiques et solutions avec les écoles de partout au pays. Ouvrez l'œil : l'infolettre de la rentrée des classes devrait présenter certaines nouvelles ressources mises au point durant l'été!

Nous vous souhaitons à tous un merveilleux été. On se revoit en septembre!



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](mailto:info@clubdejeuner.org)

[Se désinscrire](#)

[Politique de confidentialité](#)