



CLUB
des petits
déjeuners
MC

Trousse d'informations 2023-2024

Un programme de petits déjeuners adapté à votre réalité



Table des matières



3. Un programme de petits déjeuners à votre image!
4. Faire équipe : la clé du succès!
5. Vos bénévoles : vos autres alliés!
6. Différents modèles de service
7. Nutrition et petits déjeuners
8. Commandes et gestion des denrées
9. Au menu
10. Livraisons
11. Hygiène et salubrité
12. Allergies et intolérances alimentaires
13. Investir dans votre programme
14. Processus annuel
15. Autres informations
16. Vos sources d'informations

Un programme de petits déjeuners à votre image!

Cette trousse rassemble les **informations essentielles au bon fonctionnement de votre programme de petits déjeuners**. Nous espérons que ces divers outils vous aideront à offrir un petit déjeuner de qualité à vos élèves. Partagez-la avec les personnes responsables de la mise en œuvre de votre programme.

Vous pourrez également compter sur le soutien d'un.e coordonnateur.trice du Club qui sera présent pour vous accompagner tout au long de l'année. N'hésitez pas à communiquer avec lui/elle!

Merci d'être là pour les enfants!

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



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 sont essentiels 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.

Informez-vous auprès de votre coordonnateur pour connaître **les dates des formations** pour les nouveaux responsables de votre programme de déjeuner!

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;
- 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!

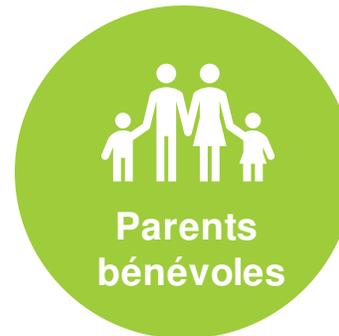


Une entreprise désire s'impliquer?

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 des ressources précieuses qui pourraient vous assister dans votre programme de petits déjeuners. Utilisez nos [outils 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. [Utilisez nos outils pour faire une publication sur les réseaux sociaux de votre école!](#)

À des fins de sécurité, l'ensemble des bénévoles doivent remplir un formulaire de **consentement à la vérification des antécédents** fourni par 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 des 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 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



Préparation : Les aliments sont déposés sur une table de service ou exceptionnellement dans des sacs de papier individuels

Service : L'élève récupère son petit déjeuner et prend son repas 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.

Nutrition et petits déjeuners



Des choix d'aliments basés sur des lignes directrices nutritionnelles

Les lignes directrices générales, ainsi que les lignes directrices détaillées sont là pour guider les écoles dans le choix d'aliments de qualité pour leur programme de petits déjeuners. Si vous souhaitez diversifier votre menu et introduire des produits locaux, ce guide pourra vous aider!

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 de façon gagnante! Assurez-vous d'adopter des comportements et de créer un environnement qui permettra de nourrir de saines habitudes alimentaires des jeunes de votre programme. Inspirez-vous des différentes façons de célébrer les occasions spéciales.

Enfin, variez la présentation des aliments à l'aide des fiches inspirations de la section Nutrition du Coin des écoles et de notre livre de recettes.

Commandes et gestion des denrées

Une bonne gestion des denrées est primordiale pour **éviter le gaspillage alimentaire** et les coûts reliés à la perte d'aliments. Votre vigilance fait toute la différence!

IMPORTANT! Il est fréquent que des denrées soient accumulées en cours d'année. Afin que les quantités soient ajustées adéquatement et éviter d'accumuler des surplus inutilement, il est essentiel:

- ✓ De tenir informé.e votre coordonnateur.trice de toute variation à la baisse du nombre d'élèves au programme.
- ✓ De s'assurer d'effectuer un inventaire rigoureux mensuellement.
- ✓ De compléter le tableau d'ajustement des commandes que vous recevrez par courriel deux semaines avant votre livraison.
- ✓ De retourner au local les aliments non consommés lors du petit déjeuner, afin qu'ils soient consommés lors du prochain service, et d'en faire la rotation en fonction des dates de péremption.

Pour plus d'informations sur la gestion des denrées, consultez nos outils

- Le guide [Astuces, recommandations sur le menu](#)
- L'outil [Gestion de l'inventaire](#)

Au menu

Un petit déjeuner complet contient toujours un produit de chacune des trois catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits à grains entiers et aliments protéinés.

Diverses options de menu chauds et froids s'offrent aux écoles; n'hésitez pas à changer votre type de menu en fonction de vos besoins. Vous trouverez tous les produits disponibles, en fonction des différents menus dans le [Catalogue de nourriture](#).



Petit déjeuner chaud écolo: Composé majoritairement de produits en vrac, entre autres des œufs frais, des muffins anglais, de crêpes et des céréales, etc. Il requiert de la préparation et de la cuisson.

Petit déjeuner 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.

Petit déjeuner froid bonifié: Composé de produits emballés individuellement et de produits à préparer (ex. Bagels et pain aux raisins), qui peuvent être servis froids ou chauds.

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



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

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!**

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 réglementations du MAPAQ, telles que décrites dans le document [Hygiène et salubrité alimentaire: on en fait notre affaire](#). Informez-vous auprès de votre coordonnateur pour connaître les dates de formations ou de mise à niveau offertes par le Club.

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.

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 de nourriture** (tous les ingrédients des denrées alimentaires fournies par le Club s'y trouvent).

S'il y a des produits contenant certains allergènes qui ne doivent pas être livrés à votre école, informez-en votre coordonnateur afin qu'il puisse enlever les produits concernés de votre commande.

Notez que tous les produits offerts par le Club sont **certifiés sans trace de noix/arachides**.

Investir dans votre programme de petits déjeuners

Toutes les écoles, de façon régulière ou occasionnelle, investissent dans leur programme de petits déjeuners. Ces contributions sont **directement réinvesties dans leur programme** afin de le bonifier ou de soutenir les dépenses opérationnelles.



Les montants amassés par les différentes sources de financement permettent, entre autres:

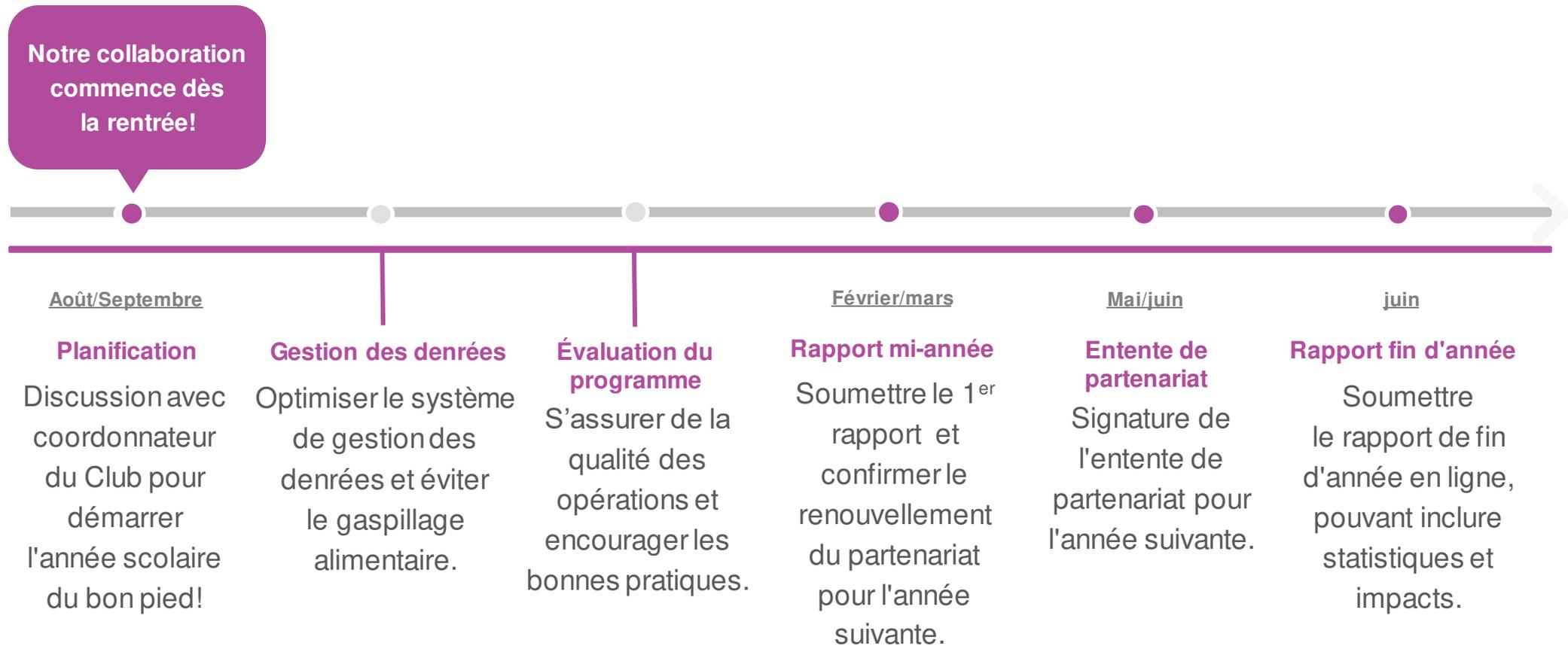
- assurer les coûts d'entretien et de réparation de vos équipements ;
- faire l'achat local de fruits et légumes frais pour diversifier l'offre du Club ;
- acheter le petit matériel et les fournitures nécessaires à la préparation ;
- effectuer un virage vert ;
- reconnaître les bénévoles ou les personnes impliquées.

Pour des exemples de sources de financement additionnelles, consultez l'outil Investir dans votre programme dans notre Coin des écoles.

Le club encourage la contribution parentale volontaire, que celle-ci soit financière ou bénévole. Pour en savoir plus : la contribution parentale volontaire.

Processus annuel des programmes

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.



Autres informations

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.](#)

Témoignages

Le Club encourage les écoles à communiquer, de façon concrète, l'expérience des programmes de petits déjeuners de leur milieu.

Cela permet de rallier les différents partenaires à l'importance de lutter contre l'insécurité alimentaire chez les jeunes, en leur donnant accès à un petit déjeuner nutritif chaque matin.

Aidez le Club à faire rayonner vos programmes de petits déjeuners partout à travers le Canada! Consultez le document [Belles histoires](#) et n'hésitez pas à nous les partager en nous écrivant au temoignages@clubdejeuner.org

Virage vert

Le Club encourage les écoles à joindre ses efforts afin de diminuer son empreinte écologique par de petits gestes simples!

Afin de créer un programme plus respectueux de l'environnement et plus durable, nous vous invitons à consulter l'outil

[5 façons d'être plus écologique](#)

Discutez avec votre coordonnateur pour connaître les différents moyens par lesquels le Club peut vous aider à atteindre vos objectifs verts!

Vos sources d'informations

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 programmes de petits déjeuners du Club, 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](#)