

PROGRAMME EN SOUTIEN FINANCIER

Et des idées économiques pour votre programme de petits déjeuners

Ce guide pratique s'adresse aux écoles qui reçoivent un soutien financier du Club des petits déjeuners. Vous y trouverez une panoplie d'informations utiles sur le fonctionnement de cette formule, la conception de votre menu et les outils à votre disposition ainsi que quelques conseils sur la façon d'économiser de l'argent sans lésiner sur l'aspect nutritif ou le goût. Pour toute autre question, contactez votre coordonnateur du Club!

En quoi consiste ce modèle?

- **Soutien financier** : Le Club verse à l'école un montant par élève par matin pour l'achat de nourriture.
 - Les paiements sont effectués en 3 versements (août-septembre, décembre-janvier, mars-avril). L'école informe le coordonnateur s'il y a une variation significative du taux de fréquentation ou un écart entre le financement reçu et vos dépenses réelles, afin que nous puissions nous ajuster en conséquence.
 - Le club peut utiliser jusqu'à 20% du soutien financier pour contribuer aux coûts associés à l'opération du programme (transport des denrées, équipement de cuisine, supervision locale, etc.).
 - Le premier versement étant reçu à la fin septembre, assurez-vous qu'il vous reste un montant suffisant en fin d'année pour vous permettre de débiter l'année suivante en force!
- **Soutien matériel** : Le Club fournit les équipements de base nécessaires à la préparation et au service des petits déjeuners. L'école s'engage à assurer l'entretien et la réparation des appareils.
- **Soutien MAPAQ** : Le Club envoie le permis chaque année et vous accompagne dans le respect des normes MAPAQ.
- **Accompagnement** : Votre coordonnateur du Club vous accompagne dans les étapes de mise en œuvre du programme afin d'assurer le bon fonctionnement et le succès de votre programme.
- Deux fois par année, l'école doit remplir un **rapport en ligne**.

Conception de votre menu

L'école met en place un menu afin d'offrir un petit déjeuner nutritif chaque matin à l'ensemble des élèves. Une panoplie d'outils est offerte sur le Coin des écoles pour guider l'école dans cette conception. Ce menu doit s'harmoniser avec les lignes directrices nutritionnelles du Club (générales et détaillées)

Pour qu'il soit complet, le petit déjeuner servi doit comprendre un aliment de chacune des 3 catégories suivantes :

- **Légumes et fruits** : fruits entiers ou coupés, crudités, salades de fruits, smoothies, compotes de fruits sans sucre ajouté, etc.
- **Produits à grains entiers** : céréales, granola, pains, muffins, scones, barres, craquelins,

etc.

- **Aliments protéinés** : produits laitiers (lait, fromage, yogourt), œufs, légumineuses, noix et graines, beurres de noix ou de soya, etc.

L'eau est notre boisson de choix et doit être offerte chaque matin. **Éviter le jus et d'autres boissons sucrées sauf pour des événements spéciaux.*

Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec votre coordonnateur.

Outils nutritionnels

- Lignes directrices nutritionnelles générales : Définition des trois catégories d'aliments, exemples concrets et rôles dans l'alimentation selon leurs nutriments principaux.
- Lignes directrices nutritionnelles détaillées : Détail des éléments desquels tenir compte pour le choix des aliments du petit déjeuner.
- Planificateurs de menu : Plusieurs modèles de planificateurs de menu à remplir qui vous permettront de prévoir votre menu de la semaine, et par la suite, simplifier vos achats.
- Exemples de menu: Inspirez-vous des exemples de menu.
- Charte des quantités : Exemples de portions selon le groupe d'âge des élèves, vous permettant de prévoir les quantités d'aliments nécessaires pour débiter votre programme.
- Liste d'épicerie : Exemple de liste d'achat avec des aliments de chacune des trois catégories et plusieurs idées de recettes pour vous inspirer.
- Astuces pour introduire de nouveaux aliments : Beaucoup d'écoles tentent de diversifier leur offre d'aliments. Cependant, ils peuvent se heurter à une réticence des élèves à essayer de nouvelles choses. Voici donc quelques trucs concrets pour intégrer graduellement plus de variété à votre menu!
- Livre de recettes : Découvrez plus de 45 recettes de déjeuner qui peuvent vous inspirer dans la planification de votre menu!
 - Informations nutritionnelles : Dans le livre de recettes, vous trouverez cette section qui répondra à plusieurs de vos interrogations. Par exemple, pourquoi les viandes transformées (comme le bacon, les saucisses, le jambon) sont à éviter au petit déjeuner et par quoi les remplacer?
- Échangez ceci... pour cela: Cet outil contient des suggestions pour adapter vos recettes afin qu'elles soient alignées avec nos lignes directrices. Par exemple, que pouvez-vous utiliser à la place des trempettes et des tartinades du commerce, et pourquoi devriez-vous les remplacer ?
- Idées d'aliments faciles à servir: Voici une liste d'idées d'aliments faciles à servir! Ils vous seront utiles pour pallier les imprévus ou pour les matins plus pressés.
- Nourrir de saines habitudes alimentaires : lorsqu'on parle d'alimentation chez les jeunes, on veut développer de saines habitudes de vie tôt, pour ensuite les conserver toute la vie! Il est donc important de créer un environnement positif et de respecter les signaux de faim et de satiété des élèves.
- Occasions spéciales : Les occasions spéciales sont souvent synonymes de friandises et sucreries, aliments qui ont une faible valeur nutritive. Cet outil offre d'autres façons créatives de rendre le petit déjeuner spécial lors de ces occasions.

Outils MAPAQ (Ministre d'Agriculture et Pêcherie Alimentaire de Québec)

Nous encourageons les écoles à servir des aliments frais et à cuisiner avec leurs jeunes ! Notez toutefois que toute transformation de nourriture doit être effectuée à l'école avec le matériel du club ou de l'école, et conforme aux règles du MAPAQ (Ministre d'Agriculture et Pêcherie Alimentaire de Québec)

- MAPAQ - Suivre les recommandations dans [cette vidéo](#) (5 minutes).
- MAPAQ - [Affiche de bonnes pratiques](#)
- MAPAQ - [Affiche votre espace de travail](#).

Recommandations écologiques

- [5 façons d'être plus écologique](#)

Utiliser de gros formats (ex. boîte de céréales, lait 2l, etc.) pour réduire les déchets.

Ajoutez de la variété à votre menu

Eau aromatisée : Préparer un pichet d'eau et ajouter des fruits tranchés et de la glace afin d'inciter les jeunes à découvrir le plaisir de boire de l'eau.

Smoothies : Les combinaisons d'aliments dans les smoothies sont infinies ! Notre livre de recettes contient une [section entière sur les smoothies](#) afin de vous inspirer. Tentez l'expérience du smoothie vert avec cette superbe recette à base de mangue et d'ananas : [smoothie vert au tofu](#).

Popsicles de yogourt : Planter un bâton dans le yogourt et faire congeler. Sortir au moment de servir.

Le WowButter ! Fait à base de soya, c'est une superbe alternative au beurre d'arachides !

- **Bateaux de bananes** : Couper les bananes sur le sens de la longueur et tartiner de Wow Butter puis saupoudrer de céréales. Un vrai délice !
- **Popsicles** : Fouetter au mélangeur, 1 banane, 1 c. à soupe de WowButter, 100g de yogourt et un peu de lait. Verser dans des moules à popsicles puis congeler.
- **Fiche inspiration**: Pour d'autres idées inspirantes, consultez notre [fiche sur le Beurre de soya](#)

Roulés de tortillas

- **Sucrés** : Déposer des tranches de pommes dans une tortilla et une tranche de cheddar ou autre fromage.
- **Salés** : Étendre du houmous sur la tortilla et garnir de fines tranches de carottes ou poivrons de couleur.

Plus de légumes : En crudités, avec une trempette ou dans des recettes de muffin ou pain (ex. : muffin aux carottes, pain aux courgettes). Ajoutez des tranches de concombres sur le classique bagel au fromage à la crème pour une touche de fraîcheur !

- Lisez notre article d'infolettre sur le sujet:
<https://www.breakfastclubcanada.org/fr/comment-integrer-les-legumes-au-petit-dejeuner/>
- Consultez notre [Fiche inspiration – Carottes nantaises](#)

Plus de fruits : Variez les formes et les couleurs. Faites des dégustations de fruits peu connus. Ajoutez des fruits séchés ou des fruits congelés (dégelés) dans les yogourts ou les céréales, etc. Laissez-vous inspirer par nos fiches:

- [Fiche inspiration – Raisins secs](#)
- [Fiche inspiration - Pommes](#)

Compote de fruits : Variez votre utilisation de la compote de fruits : [Fiche inspiration – Compote de pommes](#)

Trucs pour faire vos emplettes

Une des grandes responsabilités dans l'opération de votre programme sera de faire l'achat des aliments pour vos petits déjeuners. Voici quelques astuces pour bien rentabiliser votre budget lors de vos emplettes :

- Avant d'aller faire les courses, **planifiez votre menu** et dressez votre liste d'épicerie.
- Consultez les circulaires, **choisissez les épicerie en fonction des rabais de la semaine** et des bons de réduction disponibles, et soyez prêt à ajuster votre menu en conséquence. Si vous aviez prévu servir des bananes, mais que les pommes sont en rabais, modifiez votre menu!
- Lors de vos courses, **gardez un œil sur les prix unitaires** (coût d'un aliment pour 100 g, qui est normalement imprimé sur les étiquettes des rayons des supermarchés). Parfois, un produit qui peut sembler plus cher à première vue est une meilleure valeur lorsque vous comparez le prix unitaire.
- **Achetez en vrac** ou dans les entrepôts.
- Commandez certains produits par l'entremise d'un distributeur, de la cafétéria de l'école ou du programme de distribution de lait. **Privilégiez les distributeurs qui livrent gratuitement.**
- Choisissez des **marques maison**. Souvent, les produits de la marque maison sont aussi nutritifs que ceux des autres marques, tout en étant moins chers.
- Achetez des **produits de saison**. Les produits de saison sont plus frais, plus savoureux et moins chers. Procurez-vous le guide des produits de saison auprès de votre ministère provincial de l'agriculture.
- Faites un potager scolaire ou communautaire pour **faire pousser vos propres légumes** et fruits.
- Cuisinez en **grande quantité et congelez des portions**. C'est économique et vous n'aurez qu'à décongeler lors d'un matin plus pressé.
- Servez des **fruits et des légumes surgelés ou en conserve**, particulièrement hors saison. Choisissez des légumes sans sel ou faibles en sel, des fruits sans sucre ajouté ou, lorsqu'en conserve, des fruits dans l'eau (et non dans le jus ou le sirop).
- Optez pour les **protéines végétales**, telles que les légumineuses (lentilles, pois chiche

grillé ou en houmous, haricots noirs, etc.), le tofu, les graines (citrouilles, tournesol, etc.), le beurre de soya, etc. Ces options se conservent longtemps, sont très nourrissantes et économiques.

- Achetez de **grosses quantités d'aliments en rabais**, que vous pourrez entreposer ou congeler.
- **Préparez vous-mêmes les aliments et les portions** (coupez les fruits et légumes, tranchez ou râpez le fromage avant de le congeler, divisez le yogourt et les céréales dans des contenants ou des bols, etc.)

Pérennité de votre programme

Le Club vous encourage à mettre en place des partenariats locaux pour réduire les coûts de votre programme et assurer sa pérennité. En voici quelques exemples :

- **Achetez localement.** Créez des liens avec des fermes ou des marchés publics locaux, afin d'avoir accès à des produits frais moins coûteux.
- **Parlez de votre programme avec les supermarchés de votre secteur** : peut-être seront-ils ouverts à contribuer, par exemple, en mettant de côté des fruits et légumes invendus pour votre club!
- Demandez aux boulangeries de vous octroyer un **rabais sur le pain de la veille**.
- Associez-vous avec d'autres écoles et organismes pour **acheter des aliments en gros**.
- Faites la promotion de votre programme dans les événements municipaux pour **encourager les entreprises de votre municipalité à former un partenariat avec vous**, par exemple, pour l'achat de nouveaux équipements ou de fournitures (vaisselle, ustensiles réutilisables, gaufrier, mélangeur, lave-vaisselle, etc.)
- Nous encourageons aussi la **contribution parentale volontaire**, qu'elle soit monétaire ou bénévole. Les contributions financières sont réinvesties directement dans le programme de petit déjeuner de votre école, afin de le bonifier/renforcer.
- **L'organisation de collecte de fonds** pour votre programme est aussi un bon moyen d'amasser des sous pour le bonifier, ou se préparer face aux imprévus (ex. : bris d'un réfrigérateur). Voici quelques idées :
 - **Organiser une campagne de financement** (un grand déjeuner abordable pour familles, communauté, personnel, etc. ; vente de smoothies lors d'une journée spéciale ; ramasser les cannettes vides ; organiser un bingo sur l'heure du dîner).

Soyez créatifs!

Vous avez des questions ou d'autres idées? Parlez-en avec votre coordonnateur du Club et avec votre équipe-école.