

## Vitamine C

### L'infolettre des programmes



#### Une nouvelle année commence!

L'heure de la rentrée a sonné, ce qui signifie que les petits déjeuners sont de retour pour des milliers d'élèves!

Toute l'équipe du Club est prête à vous soutenir dans la mise en place et la gestion des programmes de petits déjeuners, où que vous soyez au pays!

Dans cette infolettre, vous trouverez entre autres :

- les troupes d'informations pour repartir votre programme du bon pied;
- des outils pour faciliter le recrutement de bénévoles;
- des informations sur les campagnes nationales du Club pour la rentrée, qui aident à recueillir des fonds pour soutenir et développer des programmes comme le vôtre.

Bonne lecture et bon retour!

### NOUVELLES

#### Des outils pratiques pour un bon départ!

La **trousse d'informations** du Club des petits déjeuners est un incontournable de la rentrée. En effet, ce coffre à outils regorge d'informations essentielles et pratiques, ainsi que de documents de référence qui vous guideront au quotidien dans votre programme de petits déjeuners, tout au long de l'année scolaire.

Consultez le contenu correspondant à votre programme :

Trousse d'informations pour les programmes au Canada (anglais seulement)

CONSULTER

Trousse d'informations pour les programmes au Québec (français)

CONSULTER

Trousse d'informations pour les programmes au Québec (anglais)

CONSULTER



Vous êtes à la **recherche de bénévoles** pour vous aider dans la préparation et la gestion de votre programme de petits déjeuners?

N'hésitez pas à faire connaître notre brochure **Devenez bénévole**, récemment mise à jour. Utilisez également nos tout nouveaux **outils de recrutement**, dans la section *Impliquer les bénévoles et la communauté scolaire* du Coin des écoles, pour faire savoir que vous cherchez des bénévoles dans votre école et passer le mot dans les commerces environnants ou sur les médias sociaux!

### IDÉES NUTRITIVES



#### À la découverte des protéines végétales

C'est le début d'une nouvelle année scolaire riche en saveurs! Profitez-en pour essayer de nouvelles recettes et explorer les 1001 possibilités pour cuisiner davantage les protéines végétales! À chaque repas de la journée, les aliments protéinés devraient avoir une place de choix dans votre assiette. Découvrez comment les végétaux peuvent combler ce rôle, et ce, même au déjeuner.

Consulter l'article

#### Tacos matinaux aux haricots noirs

Voici une recette toute simple pour un petit déjeuner à la fois santé et amusant! Sources de protéines végétales, ces tacos fourniront toute l'énergie nécessaire pour la rentrée!

Voir la recette



#### Des menus au goût du jour!

Pour qu'un programme de petits déjeuners fonctionne bien, il faut une bonne planification! Afin de vous faciliter la vie et de partir l'année du bon pied, le Club des petits déjeuners a rafraîchi ses **planificateurs de repas** pour offrir des recettes qui conviennent à tous les programmes. Que vous serviez des petits déjeuners chauds, froids, à emporter ou faits à l'avance, les planificateurs vous donneront des idées nutritives adaptées aux enfants, et ce, pour chaque jour de la semaine!

Télécharger le document

### DATES IMPORTANTES À NOTER



Plusieurs événements importants sont prévus pendant l'année scolaire 2023-2024, à commencer par ceux-ci dans les prochaines semaines.

#### Congés civiques

**Journée nationale de la vérité et de la réconciliation / Journée du chandail orange** : 30 septembre. Pour saluer la résilience et la persévérance des peuples autochtones, pensez à porter un chandail orange ce jour-là; ce sera une manière de commémorer la tragique histoire des pensionnats autochtones et d'honorer les survivants. Sortir marcher sur les terres ancestrales, soutenir un artisan autochtone de votre collectivité, apprendre sur l'histoire et les cultures autochtones et participer à un événement local sont d'autres bonnes façons de témoigner votre solidarité.

**Action de grâces** : 9 octobre. Pourquoi ne pas célébrer la saison des récoltes avec une nouvelle recette automnale de **muffins épicés à la citrouille**?

#### Autres jours importants

**Journée internationale des langues des signes** : 23 septembre. Cette journée sert à souligner la contribution des langues des signes à la diversité linguistique et culturelle. Pensez à afficher des « cartes-éclair » dans les aires de repas pour que les élèves apprennent à nommer, dans la langue des signes, les aliments qu'ils mangent au petit déjeuner.

### INFO CLUB

#### Campagne de la rentrée 2023



C'est un départ pour la campagne de la rentrée scolaire du Club! Jusqu'au 30 septembre, l'organisme et ses partenaires sensibilisent la collectivité aux besoins des programmes de partout au Canada et invitent à faire preuve de générosité. La campagne se déploie dans plusieurs grands magasins tels que Walmart, Costco, Couche-Tard, Simons, Normandin et bien d'autres.

Ensemble, aidons les enfants à réussir, un petit déjeuner à la fois!

Pour en savoir plus sur notre campagne, c'est [ici!](#)

#### Assistez au tout premier forum du PASUQ

Le 22 novembre prochain se tiendra le tout premier Forum pour un programme d'alimentation scolaire universel au Québec (PASUQ), au Terminal du port de croisière de Québec. Le PASUQ est le fruit d'une collaboration entre le Club des petits déjeuners et le Collectif québécois de la Coalition pour une saine alimentation scolaire. Nous croyons qu'un tel programme aurait des impacts bénéfiques majeurs en matière de santé publique, de réduction des inégalités sociales, de réussite éducative, d'économie et d'environnement, en plus d'alléger la charge des parents.

Découvrez les détails [ICI](#) et joignez-vous à nous en grand nombre sur place ou en virtuel.

#### Journée mondiale de l'alimentation

Le 16 octobre, joignez-vous au mouvement mondial pour l'accessibilité alimentaire ! L'appel à l'action de l'ONU unit les gouvernements, les entreprises et la société civile pour relever les défis liés à l'eau et à l'alimentation. La **Journée mondiale de l'alimentation** de cette année met l'accent sur le lien vital entre l'eau, la vie et le droit à la nourriture. Alors que le Club des petits déjeuners se joint à la cause et plaide pour que chaque enfant ait droit à une alimentation nutritive à l'école, vous n'êtes pas sans savoir que des problèmes urgents se posent : un nombre croissant d'élèves assistent aux cours le ventre vide et 1 enfant canadien sur 4 fait face à l'insécurité alimentaire. Pour remédier à cette situation, défendons le droit à l'alimentation pour tous les enfants en ouvrant la voie à un **programme national d'alimentation scolaire**, une initiative appuyée par 84 % de la population canadienne et par plusieurs d'entre vous. Contactez vos élus fédéraux et provinciaux/territoriaux et dites-leur que chaque enfant mérite d'avoir accès aux aliments et ont besoin pour apprendre et grandir. **Utilisez nos modèles de lettres et de médias sociaux** pour amplifier cette cause cruciale. C'est un petit geste qui a le potentiel de transformer la vie de millions d'enfants !

### Partagez votre histoire!

En vue d'une prochaine édition de Vitamine C, nous aimerions savoir où vous en êtes avec votre programme de petits déjeuners à votre école. Qui sait, peut-être donnerez-vous envie à d'autres écoles au pays d'essayer quelque chose de nouveau? Quelques phrases ou paragraphes suffisent, et les photos en tout genre sont toujours un plus. Vous pouvez également nous faire part d'une recette que les élèves aiment cuisiner ou manger. Pensez aussi à demander à un élève de s'impliquer bénévolement dans cette activité amusante! Vous avez envie de partager votre histoire? Communiquez avec votre coordonnateur(trice) pour obtenir plus de renseignements, ou rendez-vous directement sur notre [site Web](#).

Nous vous souhaitons une année scolaire 2023-2024 des plus nourrissantes!