

Pourquoi un programme de petits déjeuners ?



De nombreux facteurs peuvent expliquer pourquoi un enfant ne déjeune pas avant de se rendre à l'école : accès limité à des aliments nutritifs à la maison, manque d'appétit en se levant le matin, routine matinale précipitée, longs trajets d'autobus, etc.

Un programme de petits déjeuners permet non seulement aux élèves de faire le plein d'énergie et d'aiguiser leurs capacités d'apprentissages, mais il leur permet aussi d'avoir accès à des aliments nutritifs essentiels à leur développement cognitif et physique en plus d'adopter de saines habitudes alimentaires qui les suivront tout au long de leur vie.

TÉMOIGNAGE

« Nouvellement arrivée à l'école en tant que directrice, je suis à même de constater à quel point le Club des petits déjeuners fait une différence dans la vie de nos élèves. Ces derniers se sentent accueillis par nos bénévoles qui sont toujours prêts à les recevoir avec le sourire et une attention bienveillante. Les enfants savent qu'ils pourront débuter leur journée le ventre plein. Ils ont le plaisir de choisir des aliments sains et variés dans un contexte qui leur permet de socialiser et de développer de saines habitudes de vie. Notre club est une petite famille, une communauté qui donne de l'espoir à nos élèves, qui les encourage à réussir. »

Pascale Delorme,
Directrice de l'École St-Joseph (Lacolle)

Pourquoi un programme de petits déjeuners?



1. Pour améliorer les habitudes alimentaires

Un petit déjeuner équilibré et varié tous les matins de classe favorise **l'adoption de saines habitudes** alimentaires.



Seulement **la moitié des jeunes** canadiens disent **manger des fruits et légumes** sur une base quotidienne.



L'Organisation mondiale de la santé recommande de limiter la consommation de sucres libres* **à 5 % de l'apport énergétique. Une recommandation que la majorité des jeunes n'arrive pas à suivre.**

**Les sucres libres sont les sucres ajoutés (incluant le miel et le sirop d'érable) et le sucre des jus.*



Alors que 15–25 % de l'apport énergétique quotidien devrait venir du petit déjeuner, **près de 2 millions d'enfants et de jeunes** canadiens, soit **plus de 1 sur 3**, sont à risque de se rendre à l'école le ventre vide au moins une fois par semaine.

2. Pour améliorer le bien-être des élèves et le climat scolaire

Les programmes de petits déjeuners soutenus par le Club rapportent* des **impacts cohérents** avec ceux de la littérature scientifique

**À travers des sondages et des témoignages, où les acteurs du milieu scolaire ont souligné les effets concrets de leurs programmes de petits déjeuners sur les élèves, l'école et la communauté.*



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

3. Pour mettre en place un filet de sécurité social

En 2022, **1 enfant sur 4** dans les dix provinces canadiennes vivait dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire. Cela représente près de **1,8 million d'enfants, une augmentation de près de 30 % depuis 2021.**

