

Des petits déjeuners pour réchauffer les petits cœurs

L'hiver est à nos portes; il est donc temps d'insuffler chaleur et enthousiasme partout au pays! Faites équipe avec le Club des petits déjeuners pour créer une expérience nouvelle et inspirante pour vos élèves. Au menu de cette infolettre « presque hivernale », vous trouverez :

- Écoles à l'honneur : Découvrez deux programmes de petits déjeuners bien inspirants – l'un en plein cœur de la Saskatchewan et l'autre au Québec – ainsi que leurs bienfaits pour les élèves.
- Vidéo sur la nutrition : Visionnez notre plus récente capsule pour mieux comprendre les trois catégories et comment elles influencent les menus des petits déjeuners.
- Et plus encore!

NOUVELLES

Grève dans le réseau de l'éducation au Québec

Face à la grève actuelle dans le réseau de l'éducation au Québec, le Club comprend et respecte le droit des travailleuses et des travailleurs à faire entendre leur voix et à exprimer leurs préoccupations. Le Club suit de près la situation et sera prêt à réagir dès que les choses reprendront leur cours afin de permettre aux écoles de reprendre le service du petit déjeuner. Nous invitons les écoles à offrir les denrées périssables non servies aux organismes et banques alimentaires locaux afin de répondre les familles. Pour vous aider à trouver les services communautaires et paroissiales de votre région, vous pouvez consulter le qc.211.ca. Nous espérons un retour à la normal bientôt!

Une autre étape vers un programme national de nutrition scolaire

Bonne nouvelle! Comme vous le savez peut-être, le gouvernement fédéral vient de publier son volumineux rapport Ce que nous avons entendu. Cette étape marque l'aboutissement de plusieurs mois de concertation avec des écoles, des parents, des enfants, des organismes et d'autres intervenants, dont le Club des petits déjeuners et peut-être même vous. Le rapport reflète l'effort collectif fourni pour recueillir de précieuses informations sur la **Politique nationale en matière d'alimentation dans les écoles**, façonnée par chacune des personnes qui contribuent à cette initiative essentielle. En plus des différents points de vue sur ce que la Politique pourrait ou devrait couvrir, le rapport expose les retombées des programmes de nutrition scolaire, l'importance de la flexibilité et de l'adaptabilité, la nécessité de lutter contre la stigmatisation, ainsi que la pertinence d'une participation autochtone dans les programmes.

Le Club entend demeurer actif dans ces discussions critiques pour s'assurer que vos opinions soient prises en compte dans l'élaboration et la mise en œuvre de la Politique nationale en matière d'alimentation dans les écoles. Nous sommes motivés à faire avancer le processus et à le mener à terme en 2024. Tous ensemble, bâtissons un avenir plus radieux pour l'éducation et l'alimentation dans notre pays.

IDÉES NUTRITIVES



C'est la saison de la clémentine!

Le saviez-vous? La clémentine, succulent croisement entre l'orange et la mandarine, a été « inventée » en Algérie dans les années 1900 par un missionnaire français, le frère Clément. Le Maroc, pays voisin de l'Algérie, est aujourd'hui un grand producteur de ce fruit sucré et juteux qui regorge de vitamine A, de vitamine C, d'acide folique, de potassium et d'autres nutriments essentiels.

Nouvelle capsule sur la nutrition

Notre **deuxième capsule nutrition** explique, en un peu moins de deux minutes, les trois catégories d'aliments mises de l'avant dans le Guide alimentaire canadien.

Quelles sont ces trois catégories? Quel est le rôle de chacune dans une saine alimentation? Découvrez-le grâce à cette brève capsule!





8 conseils pour parler de gourmandise pendant les Fêtes

Profitez des Fêtes cette année pour cultiver, chez les enfants qui vous entourent, des valeurs positives et des attitudes saines à l'égard de l'alimentation et de l'image corporelle.

Voir l'article

Quiche déjeuner sans croûte

Vous aimez le goût classique de la quiche, mais vous n'avez pas envie de vous tracasser avec la préparation d'une pâte? Cette recette sans croûte est faite pour vous! Nutritif, facile à réaliser, riche en protéines et plein de légumes, ce repas constituera un petit déjeuner idéal pour les petits gloutons qui illuminent vos vies!

Voir la recette



REGARDEZ ÇA!

Conquérir l'Everest pour ouvrir un monde de possibilités

Mordu d'aventures, Mathieu McCaie s'est donné le défi d'effectuer une randonnée sur la plus haute montagne du monde afin d'amasser des dons pour le Club des petits déjeuners. En octobre dernier, Mathieu a tenté rendu dans l'un des deux camps de base du mont Everest, à 5 300 mètres d'altitude, en sept jours!

Mathieu n'a pas l'intention de s'arrêter en si bon chemin. Il envisage de traverser le monde, avec des compagnons de voyage, dans le but d'amasser d'autres dons et de contribuer à faire connaître la mission du Club à l'échelle planétaire. L'inspirant parcours de Mathieu nous rappelle qu'il y a plus d'une façon de soutenir la cause!



VOS HISTOIRES

Rompre le pain, bâtir des liens : comment le programme de petits déjeuners de la polyvalente de Wadena nourrit les élèves et la solidarité locale



Bienvenue à la polyvalente de Wadena, en Saskatchewan, où le programme de petits déjeuners permet non seulement de nourrir 150 jeunes, mais aussi de créer des liens solides entre les membres du personnel, les élèves et la communauté.

Voir l'article

Au-delà du petit déjeuner

Le 5 décembre dernier était la Journée internationale des bénévoles. Nous voulons remercier toutes ces personnes remarquables qui font une différence tous les matins dans les programmes de petits déjeuners.

D'ailleurs, le Club est allé à la rencontre de Natasha Lo Basso, enseignante et responsable du programme de petits déjeuners à l'école secondaire Pierrefonds Community, à Montréal.

Chaque matin, les élèves de la classe de Natasha préparent et distribuent des petits déjeuners qui permettent à plus de 100 jeunes d'avoir l'énergie nécessaire pour apprendre. Ce faisant, ils bénéficient aussi d'un espace pour se découvrir et s'épanouir en développant des habiletés culinaires et en redonnant à la collectivité.



DATES IMPORTANTES

Un hiver de célébrations!



Décembre est aussi l'occasion de se rassembler entre amis et en famille pour célébrer diverses traditions hivernales, souvent autour d'un bon repas. Pourvoyez votre table pour découvrir certaines célébrations qui ponctuent le mois et apprendre quelques recettes appétissantes que vous pourriez intégrer dans votre programme de petits déjeuners ou essayer à la maison.

Voir l'article

À l'approche des fêtes qui rythment la fin de l'année, n'oublions pas de souligner d'autres dates également importantes.

10 décembre : Journée des droits de la personne (75e anniversaire). À l'occasion du 10 décembre, réfléchissons à l'importance des droits de la personne et au chemin parcouru collectivement en matière d'équité. Le droit à l'alimentation est un aspect fondamental de cette question. L'article 25 de la Déclaration universelle des droits de l'homme énonce clairement l'importance de l'accès à la nourriture. Ensemble, bâtissons un monde où personne ne souffre de la faim.

18 décembre : Journée internationale des migrants. Les migrants apportent dynamisme et richesse culturelle à nos communautés. Dans un monde où tout est interrelié, ils jouent un rôle essentiel. Prenons le temps de réfléchir à leurs parcours, d'apprendre de leurs histoires et de valoriser la diversité qui façonne nos milieux scolaires.

INFO CLUB

La campagne des Fêtes du Club est officiellement lancée!



CAMPAGNE DE FINANCEMENT DU TEMPS DES FÊTES

L'air est à la fête, mais de nombreuses familles canadiennes, sont toujours confrontées à une flambée du prix des aliments et les demandes de soutien pour les programmes de petits déjeuners dans les écoles continuent d'augmenter. Au Canada, un triste fait demeure : **1 enfant sur 3 arrive en classe le ventre vide.** À l'aube d'une nouvelle année, nous espérons changer la donne.

Jusqu'au 31 décembre, le Club fait appel à la générosité des donateurs et des partenaires pour sa campagne de financement du temps des Fêtes : **Alimenter leur avenir, un petit déjeuner à la fois.**

Nous croyons sincèrement qu'un petit déjeuner nutritif peut changer une vie, une trajectoire, une société. Aidez-nous à élargir la portée de notre campagne en faisant passer le mot!

Découvrez la campagne

Cet hiver, on pense vert!

Ne laissez pas l'hiver refroidir vos élans écologiques! Il y a une foule d'idées à explorer, et pas de meilleur moment pour imaginer un programme de petits déjeuners plus respectueux de l'environnement!

Pour commencer, mettez vos élèves à contribution. Parlez-en aux membres du comité vert de votre école ou créez-en un s'il n'y en a pas. En impliquant les jeunes dans les processus décisionnels, ils pourront faire une réelle différence. Voici quelques pistes pour vous lancer.

Nous vous invitons également à nous faire connaître vos astuces écologiques! Partagez vos idées sera une bonne façon d'inspirer d'autres écoles ailleurs au pays. Vous pouvez nous les envoyer par écrit ou en format vidéo à temoignages@clubdejeuner.org. Nous aimerions faire paraître vos trucs et astuces dans une prochaine infolettre. Montrez-nous que vous avez à cœur de protéger l'environnement!

N'oubliez pas qu'il faut toute une communauté pour mettre en place un programme de petits déjeuners plus écologique. Joignez-vous à nous pour concrétiser le tout cet hiver!

Vous êtes abonnés à cette liste, car vous êtes impliqués auprès du Club des petits déjeuners.

135-G, boulevard de Montarville,
Boucherville (Québec) J4B 6G4
info@clubdejeuner.org

Se désabonner

Politique de confidentialité

Club des petits déjeuners © Tous droits réservés, 2024.