

Des articles inspirants pour le Mois de la nutrition!

Dans ce numéro de *Vitamine C*, nous avons le plaisir de mettre en lumière les nouveaux principes directeurs du Club des petits déjeuners, principes qui, nous l'espérons, vous inspireront à continuer d'enrichir votre programme. Vous y trouverez aussi plusieurs articles en lien avec le Mois de la nutrition à venir, en mars prochain :

- de savoureuses recettes de petits pains au fromage brésiliens et de gaufres de blé entier;
- des histoires provenant des quatre coins du pays et illustrant les bienfaits du petit déjeuner;
- des idées inspirantes proposées par les équipes des programmes de petits déjeuners.

Bonne lecture, et profitez bien du jour supplémentaire du mois!

NOUVELLES

Jetez un coup d'œil à nous nouveaux Principes directeurs!

Le Club a entrepris cette année de réviser l'ensemble de ses lignes directrices et l'exercice a donné naissance aux tous nouveaux **Principes directeurs** ! L'objectif des Principes directeurs est d'offrir une **vision partagée** des programmes de petits déjeuners à l'équipe du Club et à nos partenaires scolaires, communautaires, philanthropiques et gouvernementaux. Ces principes jouent le rôle d'une **boussole** qui indique où concentrer nos efforts pour progresser ensemble vers les **meilleurs programmes de petits déjeuners scolaires possible**. Ils représentent aussi les **valeurs** à appliquer dans notre soutien sur le terrain, pour prendre en compte les **besoins et les réalités de chacune des communautés scolaires**.

Avec nos partenaires scolaires, communautaires, philanthropiques et gouvernementaux, nous travaillons donc quotidiennement pour réaliser la vision partagée des programmes de petits déjeuners.

Cliquez ci-dessous pour consulter ces principes.

Voir le document

VOS HISTOIRES

Cuisiner pour un petit déjeuner nutritif: Jacques Bisson, au service de la nutrition matinale

Jacques Bisson incarne l'esprit du bénévolat et de l'engagement communautaire depuis maintenant plusieurs années au sein du programme de petits déjeuners de l'école Lafleche, à Shawinigan (Québec). Pour ce bénévole dévoué, l'importance de la nutrition va au-delà de la simple préparation de petits déjeuners : c'est une question de passion! Jacques œuvre comme bénévole en chef au club des petits déjeuners de son école. Ses initiatives novatrices, de même que sa dévotion et l'importance qu'il accorde à la qualité nutritionnelle des repas, en font un modèle remarquable pour les petits comme pour les grands.



Voir l'article



Valoriser les idées des élèves

À l'école secondaire Dennis Franklin Cromarty de Thunder Bay, en Ontario, Tracy et Carol forment un duo dynamique qui anime un programme de petits déjeuners chaleureux et accueillant. Elles ont installé un tableau à l'entrée de la cafétéria pour recueillir les suggestions de repas des élèves, dans l'intention de renforcer l'esprit de communauté à cette école. Le menu du club comporte une grande diversité de repas chauds et frods où les fruits et légumes sont à l'honneur. Tracy et Carol font preuve d'un grand engagement envers la nutrition et font bien plus qu'offrir un accès à des repas nutritifs : elles cultivent le bien-être.

IDÉES NUTRITIVES

Une recette de gaufres dont vous raffolerez

Savoureuses et faciles à préparer, ces gaufres à base de farine de blé entier sont un régal pour les petits déjeuners gourmands. Suivez les étapes simples ci-dessous, puis garnissez les gaufres à votre goût. Bon appétit!

Voir la recette



Crédit photo : healthy seasonal recipes



Crédit photo : amiga foods

Pão de queijo : pains au fromage brésiliens

Le pain au fromage est une délicieuse spécialité brésilienne qui convient à merveille au petit déjeuner. Nous l'avons découvert grâce à Clarissa, stagiaire au Club et finissante au baccalauréat en nutrition, qui est originaire du Brésil. Moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur, ce délice fromagé vaut le coup d'être essayé!

Voir la recette

Pour mieux faire découvrir de nouveaux aliments

Comment faire de la découverte d'un aliment une expérience positive? Cette troisième et dernière capsule de notre série de vidéos sur la nutrition présente une foule d'astuces pour que l'intégration de nouveaux aliments au petit déjeuner soit une expérience agréable pour les jeunes.





Les signaux de faim et de rassasiement expliqués aux ados

Dans le cadre du mois de la nutrition, souligné à l'échelle du Canada au mois de mars, une nutritionniste du Club a été invitée par le magazine Coolf à parler d'alimentation.
Dédié aux adolescentes, l'article met en lumière l'importance du petit déjeuner et d'être à l'écoute des signaux de la faim et de rassasiement. L'édition actuelle est disponible en kiosque dès maintenant.

Voir l'article

DATES IMPORTANTES

📅**Février, Mois de l'histoire des Noirs**

Durant le Mois de l'histoire des Noirs, on célèbre le vaste patrimoine et la contribution remarquable des Noirs au Canada et partout dans le monde. Voici quelques idées pour le souligner dans votre programme de petits déjeuners : **Intégrez les idées de recettes des élèves au programme.** Invitez le personnel et les familles à partager leurs recettes, leurs traditions culturelles et leurs anecdotes personnelles en lien avec l'histoire et la cuisine noires. Intégrer ces nouvelles idées dans le menu de votre programme tout au long de l'année est un bon moyen d'approfondir les liens, de développer le palais des élèves et de favoriser la compréhension mutuelle dans la communauté scolaire.

Ce mois-ci, grâce à l'alimentation, prenez soin d'éduquer votre communauté scolaire pour la renforcer!

📅 **Mars, Mois de la nutrition**

Soulignons l'importance de la nutrition pendant tout le mois de mars! Le Mois de la nutrition offre la parfaite occasion de collectivement mettre en valeur les bienfaits d'un petit déjeuner sain.

Visitez le site Web des Diététistes du Canada pour des mises à jour sur leurs activités de plaidoyer de 2024 et pour trouver une foule d'idées qui font valoir la nutrition.

Partagez vos histoires et témoignages en matière de nutrition et de petits déjeuners pour inspirer les autres programmes partout au pays.

Essayez une nouvelle recette parmi celles proposées par le Club des petits déjeuners.

INFO CLUB

Campagne de notoriété



De février à mars, le Club lancera une campagne publicitaire d'envergure à la télévision, sur le web et les réseaux sociaux. L'objectif principal est de renforcer notre présence nationale, plus particulièrement au Canada anglais, et de sensibiliser davantage le grand public à la mission essentielle que nous accomplissons.

Pendant cette période, une signature spéciale sera ajoutée à notre logo: « Nourrir l'avenir. Nourrir les enfants. » Cela vise à articuler clairement notre engagement envers la mission de nourrir le potentiel des enfants.
Votre voix est unique et importante, partagez cette campagne dans votre réseau et contribuez au rayonnement des programmes et du Club!

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

Voir la vidéo

La vidéo est seulement disponible en anglais.

Planifier, c'est la clé!

Pour conclure ce numéro de *Vitamine C*, nous souhaitons rappeler l'importance de bien se préparer pour les mois à venir.

En mars, ce sera le Mois de la nutrition. Y a-t-il un meilleur moment pour faire valoir les bienfaits d'une alimentation saine pour les jeunes corps et esprits? La Semaine de l'action bénévole suivra ensuite en avril, et ce sera l'occasion parfaite de célébrer ceux et celles qui travaillent si fort pour nos élèves.

Bref, nous vous encourageons à amorcer dès maintenant vos préparatifs et à profiter pleinement de ces deux occasions pour créer des moments significatifs. Nous vous souhaitons une fin d'hiver sous le signe de la croissance, de l'inspiration et de la gratitude!

Agréé
IMAGINE CANADA

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

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

Se désinscrire

Politique de confidentialité

Club des petits déjeuners © Tous droits réservés, 2024.