Version en ligne



Des idées douillettes pour des matins frais

Dans cette infolettre d'octobre, nous accueillons l'automne avec des recettes réconfortantes et des histoires inspirantes qui illumineront vos matins d'école!

Ce mois-ci, c'est avec enthousiasme que nous vous présentons:

- Le club de cuisine de l'école Weldon, à Bienfait (Saskatchewan), au sein duquel les élèves acquièrent des compétences culinaires et mitonnent de délicieux repas pour leur programme de petits déjeuners.
- Une recette de muffins aux épinards : une manière ludique d'intégrer encore plus de légumes dans votre menu et d'en augmenter les bienfaits nutritionnels.
- À l'occasion du Mois de l'histoire des femmes, nous vous invitons à mettre de l'avant les personnes qui font rayonner votre programme.

Continuez à lire pour découvrir comment toutes ces idées peuvent dynamiser et renforcer votre programme.

Bonne lecture!

NOUVELLES
Voici notre classe des programmes 2024-2025

L'équipe nationale des programmes ressort tout juste d'une rencontre inspirante qui s'est étalée sur quelques jours à notre siège social de Boucherville (Québec). Nous nous sommes réunis pour échanger des réflexions et imaginer de nouvelles façons d'améliorer le soutien que nous offrons – en somme, ce moment d'apprentissage et de collaboration nous a bien préparés pour la nouvelle année scolaire.

Voici donc la classe des programmes 2024-2025, pleine d'énergie et prête à faire avancer les choses!



VOS HISTOIRES
À la rencontre des jeunes cuistots de l'école Weldon

Quelques élèves de la 4e à la 8e année forment le club de cuisine de l'école Weldon, à Bienfait, en Saskatchewan. Ce petit groupe énergique contribue au programme de petits déjeuners de cette école en travaillant fort à la préparation de repas savoureux. Encadrés par Melanie Brandow, une enseignante dévouée, les jeunes cuistots apprennent à cuisiner avec brio en plus d'acquérir des compétences essentielles à la vie quotidienne.



Leur enthousiasme contagieux et leurs créations nutritives illuminent les matinées à leur école.

Lire l'article

IDÉES NUTRITIVES
Muffins matinaux aux épinards

Commencez votre journée du bon pied avec ces muffins aux épinards, parfaits pour un petit déjeuner nutritif et savoureux.

Laissez-vous surprendre par leur petit goût sucré et leur couleur étonnante.

Voir la recette



IDÉES INSPIRANTES
Le jeu des muffins, ou le plaisir des légumes!

Un petit déjeuner nutritif est essentiel au bien-être des élèves. Les programmes de petits déjeuners, eux, permettent entre autres d'encourager la consommation de légumes. En combinant ces deux faits, une personne ingénieuse a eu une brillante idée pour son programme : inventer un jeu qui stimule les sens. Son approche novatrice n'encourage pas seulement les élèves à essayer de nouveaux légumes, elle rend l'expérience agréable!

Lire l'article

EN COLLABORATION AVEC ALLOPROF
Démystifier la première communication

Tout comme le Club, Alloprof a à cœur le développement du plein potentiel des enfants. C'est pourquoi, cette année, les deux organisations collaboreront et partageront du contenu sur leurs diverses plateformes non seulement à l'intention des élèves, mais aussi pour le personnel des écoles et des parents impliqués dans les programmes de petits déjeuners!

Vous voulez aider les parents de votre entourage à mieux comprendre la première communication scolaire qu'ils recevront sous peu?

Alloprof Parents propose un article qui explique comment cette communication officielle peut favoriser la coéducation et permettre au parent de fixer de nouveaux objectifs, et si celle-ci est moins positive, de donner des trucs pour voir comment aborder le tout avec l'enfant tout en renforçant la confiance.

alloprof parents

En savoir plus

Célébrons les femmes qui nourrissent nos communautés

Octobre est le Mois de l'histoire des femmes, une occasion idéale d'honorer les femmes remarquables qui font rayonner votre programme de petits déjeuners. Voici quelques idées pour souligner cette célébration :

1. **Offrez de la reconnaissance aux femmes qui font de votre programme un succès**. Notre site Web contient des outils et des ressources qui vous aideront à le faire.
2. **Organisez un événement qui célèbre l'histoire des femmes**. Préparez un petit déjeuner spécial où vous présenterez des histoires et des accomplissements de femmes de votre communauté ou d'ailleurs – et où vous pourrez peut-être même partager une recette ou deux!

Tout le monde ensemble, célébrons les femmes qui enrichissent nos vies en nourrissant nos corps comme nos esprits!

Agréé IMAGINE CANADA

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

135-G De Mortagne, Blvd Boucherville
QC, J4B 6G4

info@clubdejeuner.org

Se désinscrire

Politique de Confidentialité

Club des petits déjeuners © Tous droits réservés, 2024.