CLUB des petits déjeuners MC

Version en ligne

VitamineC

Infolettre des programmes

Pleins feux sur le Mois de la nutrition

Nous voilà bien implantés en février et ce sera bientôt mars, le Mois de la nutrition! C'est une occasion toute désignée pour mettre en valeur l'importance de la nutrition pour la santé, l'apprentissage et le bien-être des élèves. Tout comme les petits déjeuners nutritifs donnent le coup d'envoi d'une journée productive, les programmes de petits déjeuners jouent un rôle vital dans la promotion de saines habitudes alimentaires.

Dans cette édition du Vitamine C, vous trouverez le récit inspirant d'un programme ayant réussi à introduire de nouveaux aliments; nous proposons aussi des recettes pour des petits déjeuners bien nourrissants, et plus encore!

NOUVELLES

Le ministre Duclos en visite : faire briller notre mission et notre réseau

Cet hiver, nous avons eu la chance d'accueillir l'honorable Jean-Yves Duclos, ministre des Services publics et de l'Approvisionnement et lieutenant du Québec, à notre entrepôt de Varennes (Québec). Ce rendez-vous a permis de lui faire découvrir l'ampleur de nos opérations ainsi que la force de notre réseau, et de lui rappeler l'urgence, pour le Québec, de recevoir les sommes fédérales du Programme national d'alimentation scolaire. C'est votre engagement qui nourrit nos actions auprès de toutes les instances!

Le Nouveau-Brunswick signe une entente dans le cadre du Programme national d'alimentation scolaire

Plus tôt ce mois-ci, le gouvernement fédéral et celui du Nouveau-Brunswick ont obtenu une entente dans le cadre du Programme national d'alimentation scolaire. Cet accord comprend 11 M $ pour étendre les programmes de petits déjeuners à toutes les écoles publiques de la province. Avec ses 30 ans d'existence et ses 10 ans de partenariat avec l'organisme local Food Dépôt Alimentaire, le Club et ses partenaires sont prêts à passer à l'action pour nourrir les enfants de la province. C'est votre engagement qui nourrit nos aspirations!

Lire l'annonce

DATES IMPORTANTES

Mois de l'histoire des Noirs

Le mois de février est le Mois de l'histoire des Noirs. C'est l'occasion de rendre hommage à la vaste contribution apportée par les personnes noires au Canada et de souligner la richesse de leurs cultures. Les écoles, elles, ont l'oppoprtunité d'intégrer cette importante célébration à leur programme de petits déjeuners en faisant vivre aux élèves diverses expériences culinaires et culturelles.

Profitez-en pour incorporer des recettes ou des aliments de traditions africaines, caribéennes ou autres, comme des bananes plantain ou du pudding au riz et à la noix de coco. Ou pourquoi ne pas ajouter de la papaye à vos smoothies ou agrémenter votre gruau de fruits tropicaux?

En intégrant l'héritage des communautés noires à votre programme, vous nourrirez les élèves tout en leur donnant la chance d'apprécier la diversité historique et culturelle de leur communauté au sein de la mosaïque canadienne.

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS
#MHN2025
Canada

IDÉES NUTRITIVES

Mois de la nutrition : spécial recettes!

Le Mois de la nutrition, qui arrive bientôt, est le moment idéal pour essayer de nouvelles recettes de petits déjeuners qui sauront plaire aux enfants. Découvrez nos nouvelles suggestions dans la section **« Recettes » du Coin des écoles**, comme notre pain aux bananes, notre pain aux courgettes deux façons, des garnitures amusantes pour les crêpes de blé entier, des muffins à personnaliser, des pois chiches grillés, et bien plus.

Mois de la
NUTRITION
2025
CLUB
des petits
déjeuners

Profitez-en aussi pour :

▶ Consulter le livre **Recettes créatives pour un petit déjeuner nutritif**
▶ Consulter le livret de recettes **Petits déjeuners en grande quantité**

SAVIEZ-VOUS QUE...
La riche histoire du cacao

Saviez-vous que l'utilisation du cacao remonte à l'époque des anciennes civilisations et était associée à leurs rituels sacrés? Provenant d'un arbre tropical appelé cacaoyer, le cacao a fait un véritable voyage à travers le temps – transitant des boissons mousseuses et épicées que buvaient les Mayas et les Aztèques pour arriver aux nombreux délices sucrés que nous savourons aujourd'hui.

Cela dit, le cacao peut très bien s'incorporer aussi à un petit déjeuner nutritif! Plongez dans ce récit fascinant et trouvez des idées de petits déjeuners cacaotés dans notre blogue!

▶ **Lire l'article**

IDÉES INSPIRANTES
Favoriser l'introduction de nouveaux aliments

« Madame, vos pommes goûtent vraiment différentes et n'ont pas une couleur habituelle… je pense qu'elles ne sont plus bonnes. »

L'enseignante explique à l'élève que ce ne sont pas des pommes, mais bien des prunes! Après avoir compris qu'il ne venait pas de croquer dans une pomme gâtée, celui-ci a finalement dit aimer le fruit qu'il venait de goûter pour la toute première fois!

Cette anecdote, rapportée par une enseignante du secondaire, rappelle que le programme de petits déjeuners est le contexte parfait pour faire essayer aux élèves de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs. Le Mois de la nutrition est un excellent prétexte pour présenter des recettes qui mettent en vedette des aliments peu connus! Consultez notre outil **Introduire de nouveaux aliments** et notre capsule vidéo **Comment introduire de nouveaux aliments** pour en faire une réussite.

VOS HISTOIRES
Les petits déjeuners de Mme Bissonnette

Claudine Bissonnette est bénévole en chef au programme de petits déjeuners de l'école Sacré-Cœur de Mont-Saint-Michel (Québec) depuis 8 ans. Tous les matins depuis ses débuts, elle met la main à la pâte, assistée de son mari, pour servir le petit déjeuner à 34 élèves avant leur journée de classe.

▶ **Découvrez comment sa sensibilité et son ingéniosité influencent la gestion de son programme!**

INFO CLUB
Rapport d'activités du Club : Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

RAPPORT D'ACTIVITÉS
2023–2024
Nourrir les enfants.
Nourrir l'avenir.
CLUB
des petits
déjeuners

Depuis maintenant 30 ans, le Club des petits déjeuners soutient des milliers d'enfants grâce à un réseau d'équipes-écoles, de personnes remarquables et de partenaires communautaires, qui permettent aux élèves de commencer la journée le ventre plein. C'est avec enthousiasme que nous partageons notre rapport d'activités 2023-2024, qui met en lumière les réalisations de la dernière année.

Vous y trouverez un aperçu des progrès accomplis, ainsi que des moments clés de l'année scolaire.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les équipes-écoles pour leur travail et leur dévouement, essentiels à ces réussites. Sans vous, rien de tout cela ne serait possible. Grâce à votre engagement, nous avons pu atteindre de nouveaux sommets et continuer à changer la donne dans la vie des enfants!

Lire le rapport

Créer une atmosphère positive pour le petit déjeuner

Nous espérons que les histoires, suggestions et ressources que nous vous avons présentées dans cette édition de Vitamine C vous donneront envie de célébrer le Mois de l'histoire des Noirs et le Mois de la nutrition dans le cadre de votre programme. Les programmes de petits déjeuners ont à cœur de promouvoir des communautés saines et inclusives, et votre dévouement au sein de ces programmes change la donne pour des élèves de partout au pays.

Pour soutenir le développement de votre programme, veuillez visiter le Coin des écoles sur le site du Club des petits déjeuners. Vous y trouverez une foule d'outils pour intégrer à votre programme de petits déjeuners, tout au long de l'année, différents mois thématiques et diverses journées spéciales. Ça vaut le détour!

▶ **5 façons de célébrer une occasion spéciale dans un programme de petits déjeuners**

▶ **Créer une atmosphère positive pour le petit déjeuner**

Ne manquez pas notre prochaine édition, qui s'annonce riche en nouvelles idées et en récits sur nos bénévoles!

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, 2025.