



CLUB
des petits
déjeuners
MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

TROUSSE D'INFORMATION

Pour un programme de petits déjeuners
qui répond à vos besoins!





3. Un programme de petits déjeuners à votre image!
4. Faire équipe : c'est la clé du succès!
5. Vos bénévoles : vos alliés!
6. Différents modèles de service
7. Un choix de petits déjeuners équilibrés et variés
8. Plus d'infos sur les menus et nos outils
9. Parler d'alimentation avec les jeunes
10. Bien gérer les commandes et les inventaires
11. Se préparer aux livraisons de denrées
12. Service lors des journées pédagogiques
13. Allergies et intolérances alimentaires
14. Hygiène et salubrité des aliments
15. Autres informations
16. Processus annuel des programmes
17. Vos sources d'informations
18. L'équipe du Club vous souhaite une belle année scolaire!

Un programme de petits déjeuners à votre image!

Afin que vos élèves aient accès à un petit déjeuner nutritif chaque matin, le Club des petits déjeuners vous propose des menus et modèles de service basés sur ses Principes directeurs.

Faites le choix de menu qui s'adapte le mieux à la réalité de votre milieu.

Cette trousse rassemble plusieurs outils essentiels au bon fonctionnement de votre programme. Vous trouverez tous ces outils dans la section Ressources du Coin des écoles.



Faire équipe, c'est la clé du succès!

Choisir et appuyer un ou une **responsable/bénévole en chef** et former une équipe chargée de gérer le programme tout au long de l'année est primordial pour le succès de votre projet. Certaines écoles impliquent des membres de l'équipe-école, des bénévoles et idéalement les deux!

L'implication des **membres de votre équipe-école** est essentielle au bon fonctionnement de votre programme.

Faites-les participer dans :

- La gestion du programme de leur école;
- La réception des livraisons des denrées;
- La préparation et le service des petits déjeuners;
- La sensibilisation aux saines habitudes alimentaires;
- L'arrimage des activités du Club avec le programme scolaire;
- La mobilisation et l'implication des élèves au bénévolat jeunesse;
- Toutes autres tâches pertinentes!

Visitez la section **Bénévoles et communauté scolaire** du **Coin des écoles**, pour y trouver des outils de recrutement de bénévoles, de l'information sur le partage des responsabilités, un guide pour le bénévolat jeunesse et bien plus encore!



Vos bénévoles : vos alliés



Jeunes bénévoles

Le bénévolat jeunesse : une expérience enrichissante!

N'hésitez pas à impliquer les jeunes de votre école en créant, par exemple, une brigade matinale de préparation des bacs ou de distribution des sacs. Utilisez notre outil [Guide Jeunes Bénévoles](#)



Bénévoles aux études

La population étudiante des écoles secondaires, cégeps et universités à proximité **recèle de ressources précieuses** qui pourraient appuyer votre programme de petits déjeuners. Utilisez nos [affiches de recrutement!](#)



Bénévoles corporatifs

Une entreprise désire s'impliquer?

Une implication bénévole d'employés provenant d'entreprises locales est une source de recrutement possible. Cette vidéo en est un bel exemple! [Au-delà de l'engagement corporatif](#)



Parents bénévoles

Les parents et grands-parents, les tantes et oncles, les voisins... tous peuvent s'impliquer!

Sollicitez votre entourage! Une publication sur la page Facebook de votre école ou de l'OPP vous permettra aussi de rejoindre plus de gens!

À des fins de sécurité, et conformément aux pratiques en vigueur dans votre CSS, les bénévoles pourraient devoir remplir un formulaire de consentement à la vérification des antécédents fourni par l'école.

EN CLASSE*



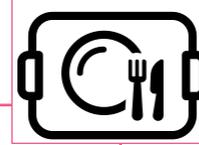
Chariot itinérant : Un chariot passe en classe, les élèves lèvent la main pour choisir leurs aliments, les portions sont déposées dans un bac.

Comptoir de service : L'enseignant transmet les quantités selon le menu reçu; un élève va chercher les aliments chaque matin.

Bacs préparés : Les aliments sont livrés en classe dans des bacs étiquetés; les surplus sont rapidement retournés.

Discussions, musique, lecture ou activités en lien avec la nutrition se prêtent bien à ce moment privilégié pour commencer la journée!

ESPACE DÉSIGNÉ



Préparation : Des membres du personnel ou des bénévoles participent à la préparation et au service (une équipe plus ou moins grande est nécessaire selon le type de menu et le nombre d'élèves qui fréquentent le programme).

Service : Le petit déjeuner est servi avant le début des classes, dans un local dédié. Les élèves reçoivent leur plateau et choisissent leurs aliments avant de s'asseoir à table pour savourer leur repas.

Formule permettant la création de liens entre les élèves de classes différentes.

SACS À EMPORTER



Préparation : Le petit déjeuner est individuellement emballé dans un sac en papier.

Service : L'élève récupère son sac puis déguste son petit déjeuner à l'endroit désigné. Ce modèle permet une grande flexibilité quant au lieu où est distribuée la nourriture et là où elle est consommée (classe, stations de cueillette, corridor...).

Formule populaire dans les écoles secondaires. Combinez cette formule aux options 1 ou 2 et accommodez les élèves qui voyagent par autobus!

*Une moyenne de 13 minutes est à prévoir pour manger le petit déjeuner en classe, selon un sondage effectué auprès de 120 écoles ayant mis en place le service en classe.

Un choix de petits déjeuners équilibrés et variés

Les menus contiennent toujours un produit de chacune des trois catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, produits à grains entiers et aliments protéinés. **Diverses options de petits déjeuners s'offrent aux écoles selon leur capacité de préparation.** N'hésitez pas à changer votre type de menu ou à intégrer des aliments en vrac si vous en avez la capacité. Contactez votre coordonnateur(-trice) pour plus d'informations.



Menu chaud : Ce menu est idéal pour les écoles qui ont la capacité de cuisiner. Il implique de la préparation d'aliments à tous les jours, permettant de servir des petits déjeuners chauds.

Menu intermédiaire : Ce menu convient aux écoles qui ont la capacité de cuisiner, mais qui veulent des journées qui nécessitent moins de préparation. Il permet de servir principalement des petits déjeuners chauds avec des aliments principalement offerts en vrac.

Menu froid bonifié : Ce menu est une bonification du menu froid, c'est-à-dire que nous y avons ajouté quelques aliments qui demandent un peu de préparation, mais qui peuvent être servis autant chauds que froids (bagels, etc.). Ce menu est idéal pour les écoles qui ont une capacité limitée à cuisiner, mais qui peuvent tout de même faire de la préparation d'aliments.

Menu froid : Ce menu est idéal pour les écoles qui ont une capacité très limitée à préparer des aliments. Il est principalement composé d'aliments emballés individuellement, rendant son service rapide et pratique.

Visitez la [section Nutrition](#) du **Coin des écoles** pour consulter, entre autres, l'ensemble des menus offerts, nos outils nutritionnels, des idées de recettes et nos planificateurs de menus.

Plus d'infos sur les menus et les outils de nutrition

Le [catalogue de produits](#) est un outil précieux pour les programmes en denrées livrées. Vous y retrouverez entre autres tous les produits disponibles, les allergènes, la liste des ingrédients et les informations nutritionnelles en fonction des différents menus.

Découvrez également nos [lignes directrices nutritionnelles](#) qui traduisent une vision plus globale de l'alimentation, incluant notamment l'environnement alimentaire et l'alimentation durable. Il s'agit de notre version « petit déjeuner » du Guide alimentaire canadien.

C'est un outil général qui indique les proportions idéales pour chacune des catégories d'aliments dans un petit déjeuner équilibré.

Des astuces pour **introduire de nouveaux aliments**, comment **nourrir de saines habitudes alimentaires**, comment **célébrer les occasions spéciales**, un **livre de recettes**, et plus encore sont également disponibles dans la section [RESSOURCES](#) du [Coin des écoles](#).



Depuis 2022, le Club est fier de voir son engagement envers l'approvisionnement local reconnu par **Aliments du Québec au menu**. Chaque année, cette reconnaissance illustre notre effort d'offrir des menus contenant des aliments locaux en service de garde et en milieu scolaire.

Parler d'alimentation avec les jeunes

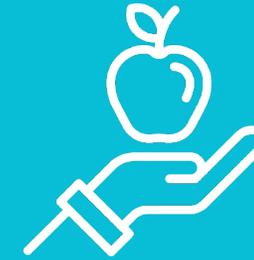
Les programmes de petits déjeuners sont une occasion exceptionnelle de parler d'alimentation avec les jeunes et ainsi de **développer leur littératie alimentaire**.

Pour vous inspirer des meilleures pratiques pour aborder l'alimentation avec les jeunes, **visionnez notre [webinaire sur l'importance des mots](#)** et consultez les outils complémentaires sur la neutralité alimentaire.

OUTILS sur la neutralité alimentaire

- [Affiche sur la neutralité alimentaire](#)
- [Outil sur la neutralité alimentaire en classe](#)
- [6 activités pour manger consciemment](#)

Aidez les jeunes à composer leur petit déjeuner et à comprendre les fondements d'un petit déjeuner complet et équilibré avec notre outil [Compose ton petit déjeuner](#).



Pour aborder l'alimentation de façon ludique et piquer la curiosité des jeunes, **nous avons développé une série de quatre courtes capsules vidéo en collaboration avec Télé-Québec** pour les enfants à l'école et disponible entre autres sur la plateforme *Télé-Québec en classe*.

Avec *Les défis gourmands*, l'alimentation devient une véritable aventure! Grâce à quatre jeux interactifs, de jeunes chef(fes) sont invités à découvrir de manière ludique les secrets de leur assiette, à explorer les saveurs et à mieux écouter leur corps.

Visionnez la série ici :

<https://video.telequebec.tv/details/53198>

Bien gérer les commandes et les inventaires

Ajustement des commandes

Deux semaines avant les livraisons, vous recevrez un courriel de votre coordonnateur(-trice) dans lequel vous devez **réviser les quantités de denrées** et les ajuster à la baisse selon votre inventaire et les besoins pour votre programme de petits déjeuners.

IMPORTANT!

Notez également que les denrées que vous recevrez sont livrées dans de grands formats de boîtes. Il est donc possible que vous accumuliez des surplus d'inventaire et que vous deviez réduire la quantité à commander occasionnellement.

Gestion de l'inventaire



Nous comptons sur vous pour faire une gestion efficace et optimale des denrées de votre programme de petits déjeuners pour éviter le gaspillage alimentaire et **les coûts liés à la perte d'aliments**.

Assurez-vous de faire une rotation en fonction des dates de péremption et un inventaire rigoureux avant chaque ajustement de commande. Assurez-vous aussi que les aliments non consommés retournent au local du petit déjeuner pour qu'ils soient offerts au prochain service. Les **déjeuners « Touski »** sont également une excellente façon d'écouler vos stocks entre les livraisons.

Si nécessaire, référez-vous à l'outil **Gestion des inventaires**, dans la **section Gestion des programmes** du **Coin des écoles**.

Se préparer aux livraisons de denrées

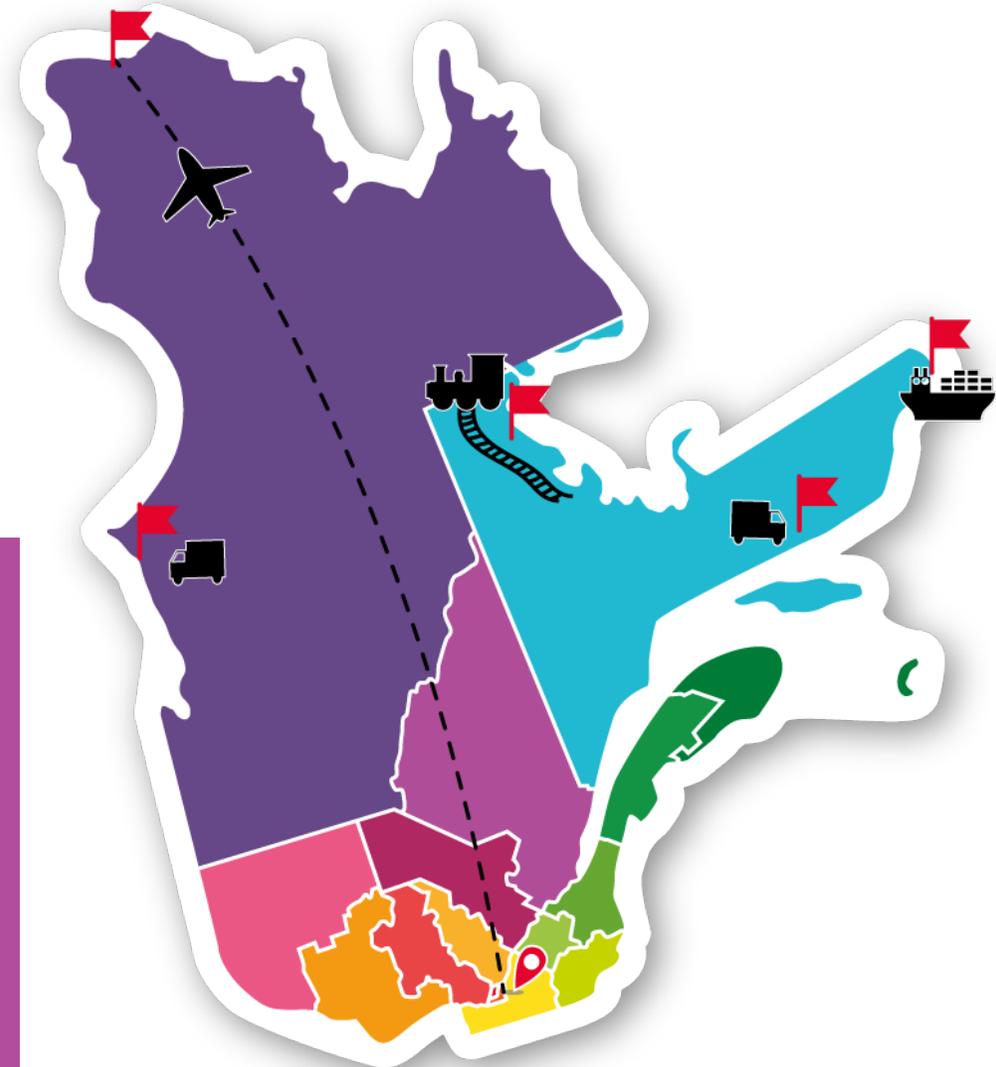
Les livraisons sont effectuées du lundi au vendredi, selon un **calendrier de livraisons** établi entre le Club et les compagnies de transport. Ce calendrier est envoyé aux écoles en début d'année scolaire.

La réception des livraisons est la responsabilité des écoles.

Le Club compte donc sur la compréhension et la flexibilité des milieux scolaires pour prendre en charge les livraisons reçues à tout moment de la journée, de la porte préalablement désignée jusqu'au lieu d'entreposage des denrées.

Il est donc essentiel d'établir, en début d'année, un **système pour accueillir vos livraisons de denrées en toutes circonstances!** Prenez le temps de consulter le document **Préparation aux livraisons** dans la section **Gestion des programmes** sur notre site internet pour plus de détails.

La collaboration harmonieuse et la complicité du plus grand nombre de personnes sont un gage de succès pour l'opération de votre programme de petits déjeuners et pour notre objectif commun : **nourrir les enfants!**



Service lors des journées pédagogiques

Les besoins des enfants sont aussi présents lors des **journées pédagogiques** et plusieurs solutions sont possibles pour que les élèves puissent avoir accès au repas le plus important de la journée.

Communiquez avec votre coordonnateur(-trice) pour trouver la solution adaptée à votre réalité ou consultez l'outil **Le petit déjeuner lors des journées pédagogiques** dans la **section Gestion des programmes du Coin des écoles**.

Pas de service de garde / peu d'enfants y sont inscrits?

Préparez les sacs la veille et remettez-les aux élèves à la fin de la journée, pour leur petit déjeuner du lendemain.

Privilégiez les denrées sèches.

Le bénévole en chef / responsable n'est pas présent?

Adaptez la logistique habituelle du service et faites appel à vos éducateurs(-trices) du service de garde pour en faire la distribution.

Manque de temps le jour même?

Préparez les bacs la veille avec les denrées sèches faciles à servir.

Ajoutez-y les denrées réfrigérées juste avant la distribution.

Le local du service de garde est loin de celui du programme?

Rassemblez les surplus de denrées de la semaine dans un ou deux bacs, pour faciliter le transport, et servez-les lors des journées pédagogiques.

Allergies et intolérances alimentaires



Assurez-vous d'avoir un système clair et connu de tout le monde pour l'**identification des allergies et intolérances alimentaires**, afin d'assurer la sécurité des enfants.

Vous pouvez vous référer aux documents suivants dans la section [Hygiène, salubrité et sécurité des aliments](#) sur le **Coin des écoles**.

- **Gestion des allergies et intolérances alimentaires** (procédures complètes de gestion des allergies);
- **Catalogue des produits** (tous les ingrédients des denrées alimentaires fournies par le Club s'y trouvent).

Transmettez rapidement à votre coordonnateur(-trice) la **liste des allergènes alimentaires qui ne peuvent être livrés à votre école**. Assurez-vous d'en faire le suivi tout au long de l'année.

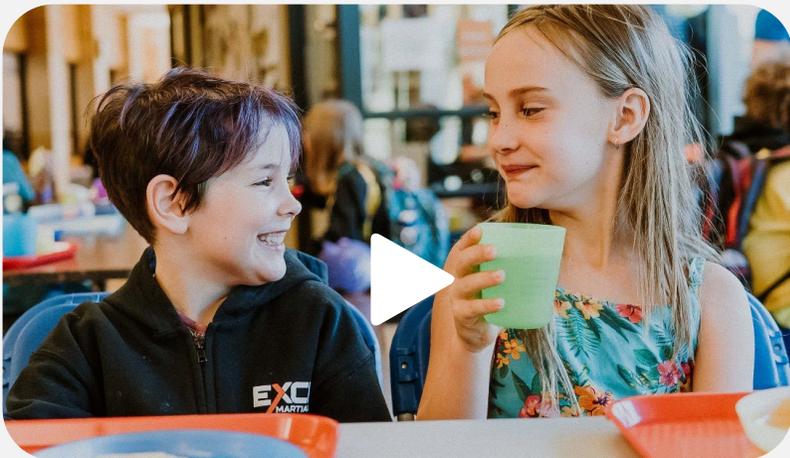
Hygiène et salubrité des aliments

Règlementations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

Les personnes impliquées dans la mise en œuvre de votre programme doivent respecter les réglementations du MAPAQ, telles que décrites dans le document [Consignes d'hygiène et de salubrité](#).

IMPORTANT

Votre permis du MAPAQ et l'Annexe 6 doivent toujours être affichés bien en vue dans votre local de préparation. En cas de besoin, contactez votre coordonnateur(-trice) pour en faire la demande.



Vidéo de formation d'hygiène et salubrité du Club

Ma routine de déjeuner démontre concrètement aux élèves quels comportements adopter afin d'instaurer une routine de petit déjeuner salubre et sécuritaire.

Vous trouverez cet outil dans la [section Hygiène, salubrité et sécurité des aliments](#) du **Coin des écoles**.



CONTRIBUTIONS PARENTALES

Le Club encourage la contribution parentale volontaire, que celle-ci soit financière ou bénévole.

Ces contributions sont directement réinvesties dans le programme de petits déjeuners de votre école, afin de le bonifier/consolider.

Pour en savoir plus, consultez ces documents dans la section [Gestion des programmes](#) du **Coin des écoles**.

TÉMOIGNAGES

Le Club encourage les écoles à **partager leur expérience des programmes de petits déjeuners et à raconter des faits vécus** qui mettent en lumière les impacts positifs de ceux-ci sur les enfants et sur toute la communauté.

N'hésitez pas à partager vos histoires en nous écrivant au temoignages@clubdejeuner.org.

VIRAGE VERT

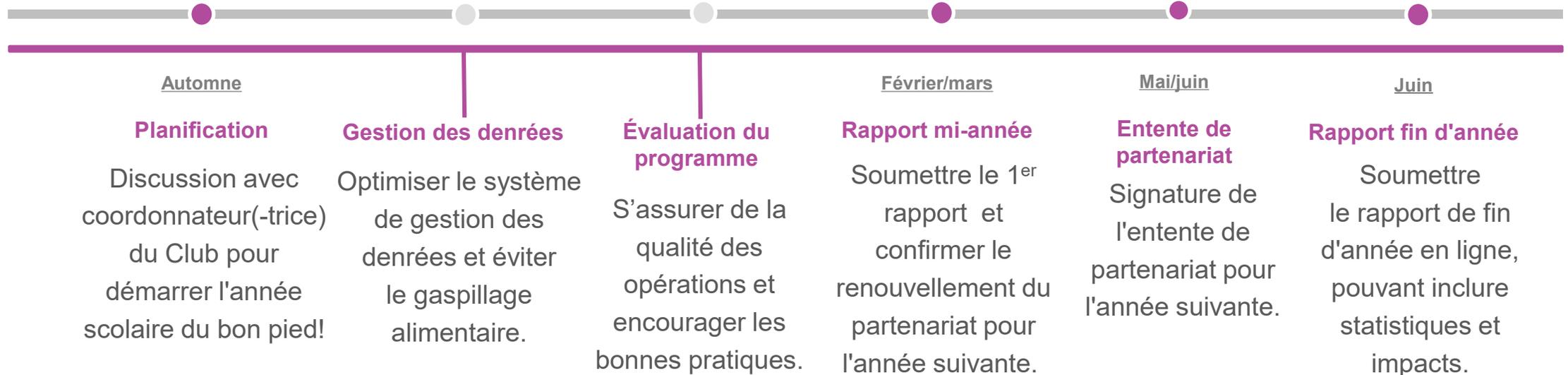
Le Club a emboîté le pas à la réglementation fédérale de l'**objectif zéro déchet de plastique 2030**.

Nous vous invitons à privilégier le compostage, si disponible à l'école, les ustensiles réutilisables, réduire le gaspillage alimentaire et opter pour des menus contenant des aliments en vrac nécessitant moins d'emballage.

Découvrez comment rendre votre programme plus vert en consultant les outils dans la section [Gestion des programmes](#).

Tout au long de l'année, en collaboration avec le Club, les milieux scolaires doivent suivre un **processus de reddition de comptes, d'évaluation et de renouvellement** afin d'assurer le bon fonctionnement et le succès de leur programme de petits déjeuners.

Notre collaboration commence dès la rentrée!





Vos sources d'information

LE COIN DES ÉCOLES

La section [Coin des écoles](#) de notre site internet est une ressource incontournable pour toutes les personnes impliquées dans votre programme de petits déjeuners. Vous y trouverez plusieurs informations et ressources utiles.

INFOLETTRE DES PROGRAMMES

Le **Vitamine C**, l'infolettre des programmes, vous propose des idées inspirantes et nutritives, présente les bonnes pratiques adoptées par des programmes à travers le pays et vous donne des nouvelles du Club!

Pour accéder aux dernières parutions, consultez la section [Infolettres](#) du Coin des écoles.

Le Club sur les réseaux sociaux

[Facebook](#)

[Facebook – groupe bénévoles du Québec](#)

[LinkedIn](#)

[X](#)

[Youtube](#)



L'équipe du Club vous souhaite une belle année scolaire!

Nous espérons que ces informations vous aideront à offrir un programme de qualité qui comblera les besoins de vos élèves.

Comme toujours, un coordonnateur(-trice) du Club vous accompagnera et répondra à toutes vos questions tout au long de l'année.

Par vos actions, vous permettez à des milliers d'enfants de recevoir un petit déjeuner nutritif chaque matin.

Merci d'être là pour les enfants!