



CLUB
des petits
déjeuners
MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

TROUSSE D'INFORMATIONS SGÉE Soutien Financier 2025-2026

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





3. Un programme de petits déjeuners à votre image!
4. Lignes directrices nutritionnelles
5. Préparation à la planification
6. Sélection des aliments de grains entiers
7. Sélection des aliments protéinés
8. Sélection des fruits et légumes
9. Étapes après la sélection des aliments
10. Outils Nutrition
11. Parler d'alimentation avec les enfants
12. Processus annuel des programmes
13. Informations supplémentaires
14. Vos sources d'informations
15. L'équipe du Club vous souhaite une belle année!



Afin que chaque enfant ait 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**.

Ces principes jouent le rôle d'une **boussole** qui indique où concentrer nos efforts pour progresser ensemble vers **les meilleurs programmes de petits déjeuners possibles**. Ils représentent aussi les **valeurs** à appliquer dans notre soutien sur le terrain, pour prendre en compte les **besoins et les réalités de chacun des milieux**.





Le petit déjeuner doit contenir un aliment de chacune des **trois catégories d'aliments** suivantes:

1. **Légumes et fruits** pour les vitamines et minéraux essentiels.
2. **Aliments protéinés** pour aider à maintenir, construire et réparer les tissus du corps.
3. **Grains entiers** pour les glucides qui donnent de l'énergie et pour les fibres pour garder le ventre plein plus longtemps.

Faites de **l'eau** votre boisson de choix!



Rappel : Le lait est un aliment protéiné. Il n'est donc pas nécessaire de servir un autre aliment protéiné au même petit déjeuner.



Planificateurs de menu

- Choisir le planificateur de menu qui convient le mieux à vos besoins
- Dans votre planificateur de menu, répétez pour chaque jour du menu les étapes décrites aux diapos suivantes

Nous avons aussi des planificateurs de menus dont vous pouvez vous inspirer!

PLANIFICATEUR DE MENU POUR EMPORTER

SEMAINE : _____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
FRUITS ET LÉGUMES :			
ALIMENTS PROTÉINÉS :	ALIMENTS PROTÉINÉS :	ALIMENTS PROTÉINÉS :	ALIMENTS PROTÉINÉS :
GRAINS ENTIERS :	GRAINS ENTIERS :	GRAINS ENTIERS :	GRAINS ENTIERS :
# FRÉQUENTATION :	# FRÉQUENTATION :	# FRÉQUENTATION :	# FRÉQUENTATION :

FAITES DE L'EAU LA BOISSON DE CHOIX, CHAQUE JOUR

PLANIFICATEUR DE MENU HEBDOMADAIRE

FAITES DE L'EAU LA BOISSON DE CHOIX, CHAQUE JOUR DE LA SEMAINE.

SEMAINE : _____

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
MENU :				
DATE :				
# FRÉQUENTATION :				
FRUITS ET LÉGUMES				
ALIMENTS PROTÉINÉS				
GRAINS ENTIERS				

Exemple de menu – Printemps

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu Tomates cerises & <u>Tacos matinaux aux haricots noirs</u> Breuvage Eau	Menu <u>Salade de fruits à la menthe</u> et yogourt & <u>Gaufres de blé entier</u> Breuvage Eau	Menu Légumes tranchés & <u>Houmous à la betterave</u> & Craquelins de blé entier Breuvage Eau	Menu <u>Gruau façon croustade aux petits fruits</u> & Yogourt Breuvage Eau	Menu <u>Muffins matinaux aux épinards</u> & Fromage Breuvage Eau

NOTES ET SUGGESTIONS
Légumes LOCAUX et de SAISON : fraises, radis, betteraves, carottes, herbes fraîches, laitue, épinards, asperges, concombres, poivrons.
• Utilisez les légumes qu'il vous reste (congelés ou frais) et ajoutez-les à vos smoothies.



Spécificités



Critères nutritionnels

- Viser < 8 g de sucre par portion, ou < 10 g si le produit contient des fruits
- Limiter le sodium à <10 % VQ et les gras saturés à 2 g
- Si le produit n'est pas 100 % grains entiers ou contient de la farine blanche → viser ≥ 2 g de fibres par portion

Points d'attention

- Privilégier la farine de blé entier ou d'autres farines de grains entiers dans les recettes
- Sélectionner des produits dont les grains entiers (avoine, riz brun, orge, quinoa, sarrasin, etc.) figurent parmi les premiers ingrédients
- Pour vos préparations, misez sur des saveurs à base de fruits ou d'épices (ex. pomme, banane, vanille, cannelle...)

Idées d'aliments faciles à servir

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Céréales

Servir des céréales de grains entiers faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) comme :

- Cheerios (Original ou Multi-Grain)
- Shredded Wheat L'original Spoon Size
- All-Bran (Original, Flakes ou Buds)
- Squares à l'avoine de Quaker
- Céréales Kashi Blé d'automne biologique
- Céréales Heritage Flakes de Nature's Path
- Céréales Grains anciens PC Biologique
- Mini-Wheats à faible teneur en sucre
- Chex au blé

Craquelins

Servir des produits de grains entiers comme :

- Triscuit Original
- Craquelins carrés de blé PC
- Craquelins de pita cuits au four, chia et quinoa PC
- Melba Toast Grains entiers
- Pain de seigle croustillant multigrains Ryvita
- Faites vos propres craquelins au four avec du pain pita, tortilla ou naan

Pains

Servir des produits de grains entiers comme :

- Pain de blé entier, tortilla, muffin anglais, pain aux raisins, pita, etc.
- Bagel multigrains (ex : Bagels 12 céréales de POM)
- Gaufre de blé entier (ex : Eggo Plus Fibres)

Barres de céréales

Servir des barres de grains entiers faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) et sans chocolat, comme :

- Barres croquantes aux 7 grains avec quinoa Kashi Miel, avoine et lin
- Barres gruau cuites au four Go Pure (Gâteau aux carottes, Cassonade et érable, Pomme et cannelle)
- Barres granola MadeGood (Fraise, Baies mélangées)
- Barres moelleuse à l'avoine MadeGood (Bleuets, Brioche à la cannelle)
- Barres tendres mélange de petits fruits PC Menu bleu
- Faites vos propres barres de céréales. Découvrez nos recettes dans la section [Nutrition du Coin des écoles](#).



Spécificités

Critères nutritionnels

- Minimum de 3 g de protéines par portion
- Limiter le sodium à <10 % VQ
- Fromage : < 6 g de gras saturés par portion
- Yogourt : privilégier la version nature et à 1-2 % m.g.



Points d'attention

- Éviter les viandes transformées comme le jambon, les saucisses, le bacon, etc.
- Introduire les protéines végétales (légumineuses, tofu, graines, etc). Au besoin, y aller progressivement.
- Favoriser la rotation des différentes sources

Idées d'aliments faciles à servir

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Yogourt ou yogourt à boire faible en sucre (ex: Danino)
- Fromage (ex: Babybel, Cracker Barrel, Black Diamond Ficello, etc.)
- Œufs durs
- Lait ou boisson de soya enrichie
- Houmous maison ou du commerce (ex: Fontaine Santé mini hummus)
- Tartinade de soya (ex: Wowbutter)
- Graines (tournesol, citrouille, etc.)
- Pois chiches ou edamames grillés, faits maison ou du commerce (ex : Go Beanz, Three Farmers, etc.)





Spécificités



Points d'attention

- Ne pas préparer ou choisir un produit avec du sel ou du sucre ajouté.
- Éviter la friture et le jus .

Stratégies d'approvisionnement

- Suivre le calendrier des récoltes locales.
- Établir des partenariats avec les producteurs locaux.
- Utiliser les fruits/légumes surgelés, lorsque hors saison.

Idées d'aliments faciles à servir

FRUITS ET LÉGUMES



- Fruits: pommes, raisins, oranges, clémentines, kiwis, ananas, cantaloup, papaye, banane, poires, pêches, petits fruits (bleuets, amélanches, mûres, framboises, fraises, etc.), cerises de terre, melon d'eau, prune, mangue, figue, kaki, etc.
- Légumes: carottes, céleri, concombre, tomates cerises, poivrons, champignons, brocoli, chou-fleur, courgettes, pois sucrés, etc.
- Compote de pommes ou d'autres fruits (sans sucre ajouté)
- Fruits en coupe (sans sirop)
- Fruits séchés (non sucrés)



Étape 4

Intégration de l'eau, votre boisson de choix



- Éviter les jus et offrir l'eau à chaque repas

Étape 5

Gestion des besoins spéciaux



- Allergies et intolérances

Étape 6

Vérification et optimisation



- Envoyer à votre coordonnatrice de programme vos recettes et votre menu, afin de recevoir les commentaires du comité nutrition

Étape 7

Dresser votre liste d'épicerie

- Calculer la quantité dont vous avez besoin
- Voir votre inventaire



Étape 8

Amélioration continue

- Évaluation de la satisfaction
- Évaluer le niveau de gaspillage
- Voir à alterner les aliments pour plus de variété





Plusieurs outils sont disponibles sur le [Coin des Écoles](#)

[Fiches inspirations](#) (pommes, tartinade de soya, raisins, oeufs, etc.)

[Planificateur de menu hebdomadaire vide \(vertical\)](#)

[Planificateur de menu vide \(horizontal\)](#)

[Exemples de menu](#)

[Planificateur de menu inspiration \(saisonnier\)](#)

[Protéines sans lactose](#)

[Livre de recettes](#)

[Livret de recettes – Petits déjeuners en grande quantité](#)

[Intégrer des légumes](#)

Et plus encore!



Les programmes de petits déjeuners sont une occasion exceptionnelle de parler d'alimentation avec les tout-petits 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 enfants 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**. Ces capsules ont été créées pour les enfants à l'école et sont disponibles entre autres sur la plateforme *Télé-Québec en classe*.

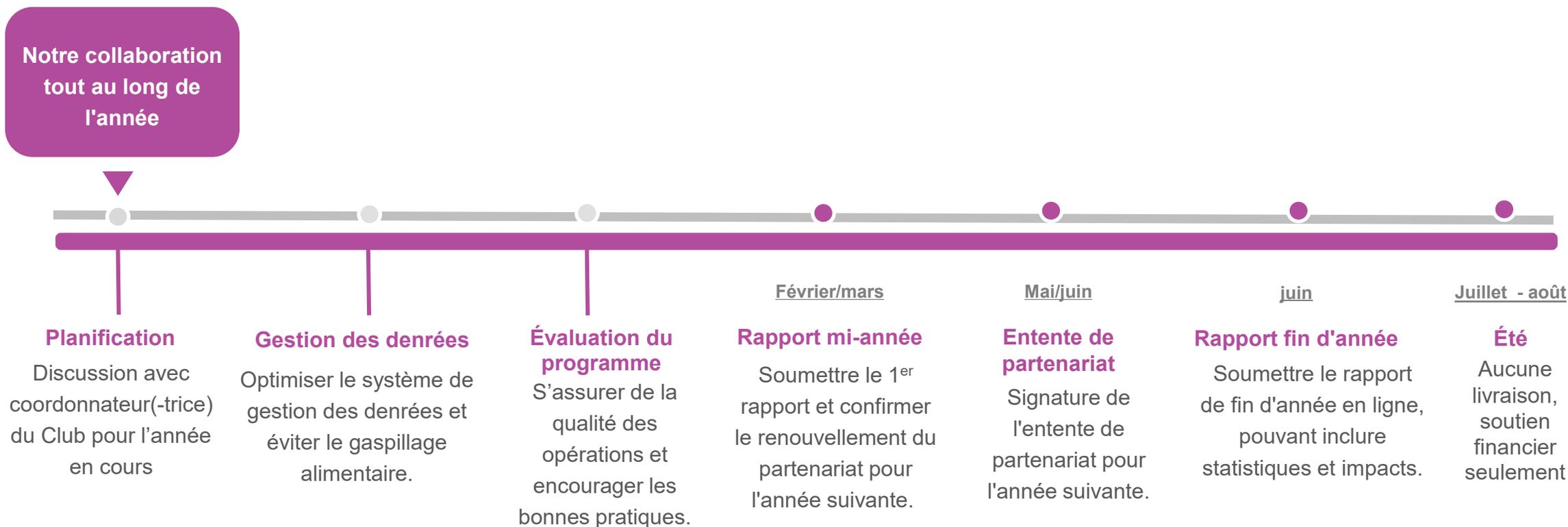
Avec *Les défis gourmands*, l'alimentation devient une véritable aventure! Grâce à quatre jeux interactifs, de jeunes chef(fes) sont invités à découvrir de manière ludique les secrets de leur assiette, à explorer les saveurs et à mieux écouter leur corps.

Visionnez la série ici :

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



Tout au long de l'année, en collaboration avec le Club, les SGÉE 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.





AMBASSADRICE ARI CUI CUI

Nous sommes très fiers de vous présenter **Ari Cui Cui**, notre ambassadrice des programmes de petits déjeuners au sein des services de garde éducatifs à l'enfance.

Cette artiste adorée des enfants invite les tout-petits à entrer dans son univers magique, gourmand et éducatif!

[Visionner la vidéo](#)



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

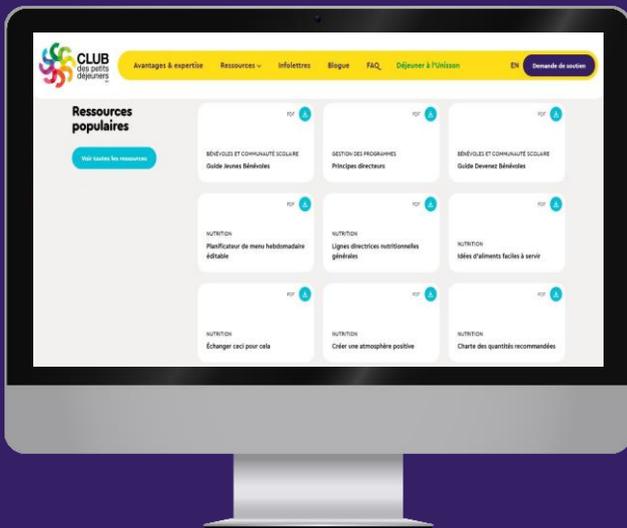
Le Club a emboîté le pas à la réglementation fédérale de l'**objectif zéro déchet de plastique 2030**.

Nous vous invitons à privilégier le compostage, si disponible au SGÉE, 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**.



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!

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

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

Offrons ensemble aux enfants l'occasion d'atteindre leur plein potentiel en commençant chaque journée avec un petit déjeuner nutritif!