



CLUB
des petits
déjeuners
MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

TROUSSE D'INFORMATIONS

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. Faire équipe : c'est la clé du succès!
5. Vos bénévoles : vos alliés!
6. Différents modèles de service
7. Lignes directrices nutritionnelles
8. Préparation à la planification
9. Sélection des aliments de grains entiers
10. Sélection des aliments protéinés
11. Sélection des fruits et légumes
12. Étapes après la sélection des aliments
13. Outils Nutrition
14. Parler d'alimentation avec les jeunes
15. Service lors des journées pédagogiques
16. Hygiène et salubrité des aliments et gestion des allergies
17. Autres informations
18. Processus annuel des programmes
19. Vos sources d'informations
20. L'équipe du Club vous souhaite une belle année scolaire!



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.**





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!





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](#)



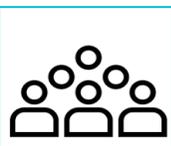
Parents bénévoles

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!



EN CLASSE*



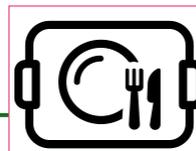
Chariot itinérant : Un chariot passe en classe, les élèves lèvent la main pour choisir leurs aliments, les portions sont déposées dans un bac.

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 : Les aliments sont remis aux élèves sur des assiettes ou des cabarets réutilisables, ou simplement dans leurs mains. L'utilisation de sacs en papier n'est envisagée qu'en dernier recours, dans une optique de réduction des déchets.

Service : 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!

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



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:	FRUITS ET LÉGUMES:	FRUITS ET LÉGUMES:	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:	MENU:	MENU:	MENU:	MENU:
DATE:	DATE:	DATE:	DATE:	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 à 5 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 de 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, boisson de soya, 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!



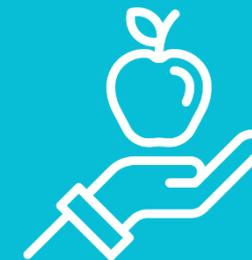
Les programmes de petits déjeuners sont une occasion exceptionnelle de parler d'alimentation avec les jeunes et ainsi de **développer leur littératie alimentaire**.

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>



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.

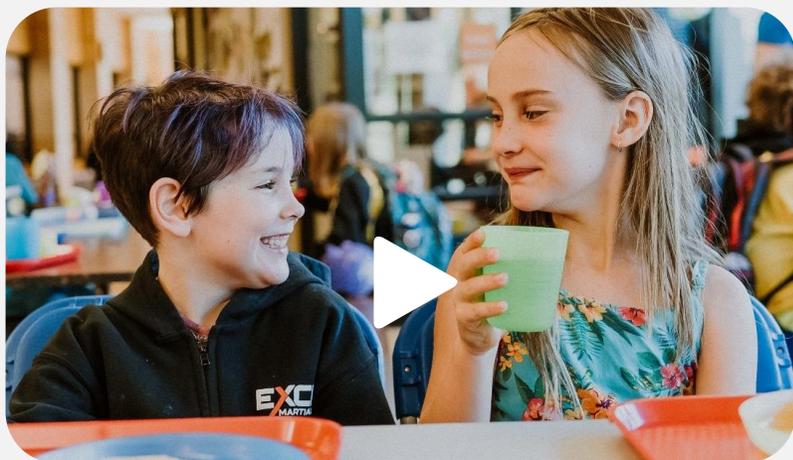


Règlementations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

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

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.

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.

Vous pouvez vous référer à le document

- [Gestion des allergies et intolérances alimentaires](#) (procédures complètes de gestion des allergies)



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**.

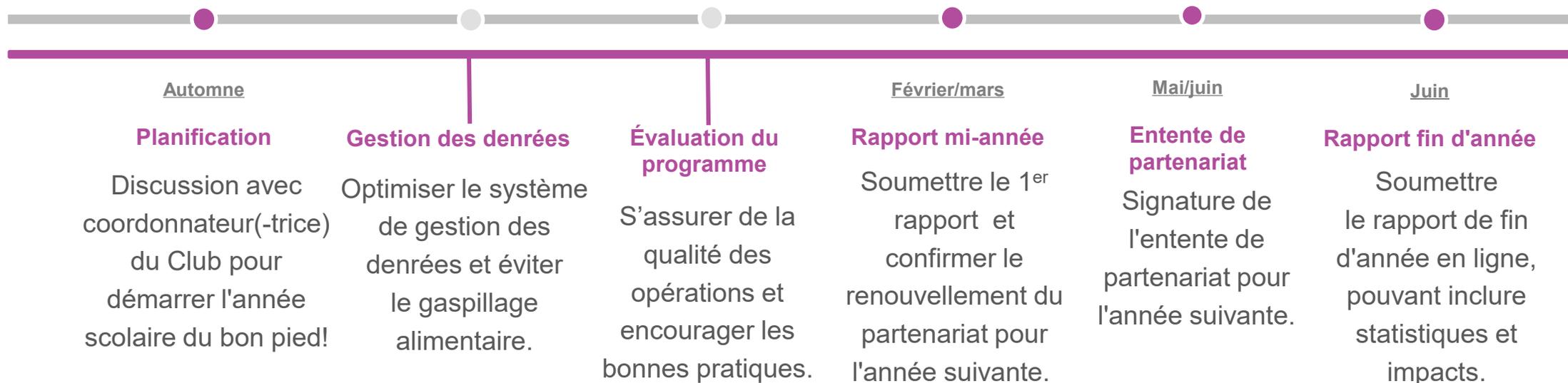
Nous vous invitons à privilégier le compostage, si disponible à l'école, les ustensiles réutilisables, réduire le gaspillage alimentaire et opter pour des menus contenant des aliments en vrac nécessitant moins d'emballage.

Découvrez comment rendre votre programme plus vert en consultant les outils dans la section **Gestion des programmes**.



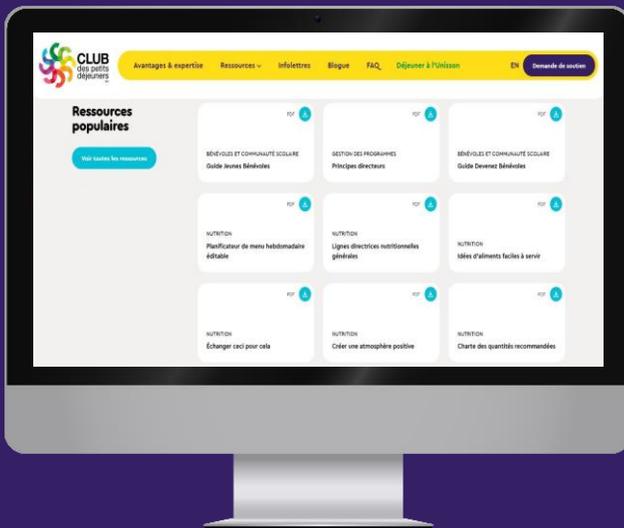
Tout au long de l'année, en collaboration avec le Club, les milieux scolaires doivent suivre un **processus de reddition de comptes, d'évaluation et de renouvellement** afin d'assurer le bon fonctionnement et le succès de leur programme de petits déjeuners.

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!