

## VitamineC

# Infolettre des programmes



## Le charme de l'automne

Quels sens associez-vous à l'automne? Pour nous, c'est le son des bonnes pommes croquantes sous la dent, le goût des recettes originales et réconfortantes, et l'effervescence des programmes de petits déjeuners scolaires dans tout le pays.

Dans cette infolettre, nous vous amenons entre autres dans une **tournée des écoles du nord de l'île de Vancouver**. Nous vous faisons également part de stratégies astucieuses pour **optimiser les budgets en période d'inflation**, pour vous **inspirer et vous aider à avoir un programme solide, nutritif et centré sur l'élève**.

Continuez votre lecture pour découvrir ces histoires et bien d'autres choses!

## Le P'tit déj Comédie Club : Un nouveau spectacle d'humour au profit du Club!

Le **3 novembre prochain**, au Théâtre Manuvie de Brossard, aura lieu la toute première édition du **P'tit déj Comédie Club**, un spectacle digne des grands galas d'humour au profit du Club des petits déjeuners!

L'**humoriste et ambassadeur du Club, Laurent Paquin**, animera la soirée et recevra nulle autre que François Bellefeuille, Megan Brouillard, Stéphane Fallu, Korine Côté et Billy Tellier.

👉 Pour de plus amples informations, [cliquez ici](#).



**Animateur**  
**Laurent Paquin**

**Invités**

**François Bellefeuille**

**Megan Brouillard**

**Korine Côté**

**Stéphane Fallu**

**Billy Tellier**

## IDÉES INSPIRANTES

### Pratiques innovantes dans les écoles : comment faire face à la hausse du coût des aliments

Avec l'augmentation du coût des aliments, il peut s'avérer un défi de faire des économies sans compromettre la qualité nutritive des mets servis. Pour y remédier, les écoles ont mis en place des solutions innovantes pour proposer aux enfants des petits déjeuners nutritifs et variés, tout en réduisant la facture d'épicerie.



Ces stratégies, recueillies dans le cadre du sondage de mi-année, reflètent la créativité et le dévouement des équipes scolaires et des bénévoles.

**Nous remercions sincèrement toutes les écoles d'avoir partagé leurs précieuses idées** et espérons que ces conseils pourront inspirer certains d'entre vous!

[Lire le blogue](#)

## IDÉES NUTRITIVES

### Guide pour le choix de boisson dans les programmes

Le petit déjeuner est l'occasion de proposer des expériences alimentaires positives tout en cultivant de saines habitudes! Découvrez notre outil conçu pour guider l'offre de boissons dans les programmes ici : 👉 [Choisir les boissons pour votre programme](#)

## Invitation aux portes ouvertes virtuelles

Le comité Nutrition du Club vous invite aux portes ouvertes virtuelles de l'automne ayant pour thème **Comment optimiser votre menu et votre budget sans compromettre la qualité nutritionnelle**.

Voici les dates des différentes sessions :

**Inscrivez-vous!**

**Sessions en français**

**3 novembre à 12 h (HE)**

**6 novembre à 14 h 30 (HE)**

**Sessions en anglais**

**4 novembre à 15 h (ET)**

**6 novembre à 12 h (ET)**

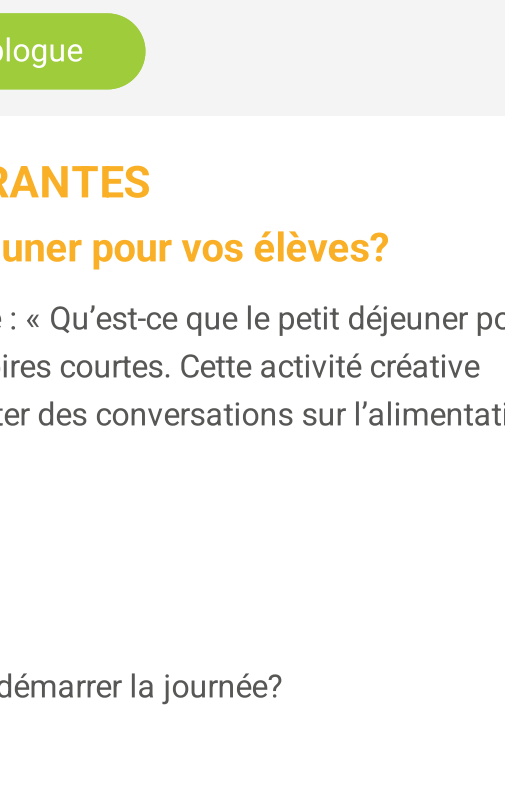
## VOTRE HISTOIRE

### Nos coordonnateurs sur la route : un voyage à la découverte de la Sunshine Coast

Vers la fin de la dernière année scolaire, nos coordonnateurs(-trices) de programme ont parcouru la Sunshine Coast, le nord de l'île de Vancouver et Comox Valley, en Colombie-Britannique, pour voir les programmes de petits déjeuners en action.

Des Muffins monstrueux faits maison aux pizzas-déjeuner, en passant par les repas traditionnels préparés avec les aînés, ils ont remarqué que **ces programmes ne se limitent pas à la nourriture, mais qu'ils concernent aussi la communauté, la culture et les soins**.

Poursuivez votre lecture pour en savoir plus sur les personnes et les histoires inspirantes qui sont à l'origine de ces programmes.



[Consulter le blogue](#)

## IDÉES INSPIRANTES

### Que représente le petit déjeuner pour vos élèves?

Invitez les élèves à explorer la question suivante : « Qu'est-ce que le petit déjeuner pour vous? » à l'aide de photos, de dessins ou d'histoires courtes. Cette activité créative encourage la réflexion personnelle et peut susciter des conversations sur l'alimentation, les habitudes et le bien-être.

Utilisez des questions comme :

- Avec qui prenez-vous votre petit déjeuner?
- Comment le petit déjeuner vous aide-t-il à démarrer la journée?
- Quel est votre petit déjeuner préféré?

L'activité [Croque-moi une histoire](#) est liée à des apprentissages dans divers domaines :

- **Santé et bien-être** : nutrition, bien-être
- **Art** : dessin, photographie, créativité
- **Langues** : narration, vocabulaire
- **Études sociales** : sécurité alimentaire, accessibilité



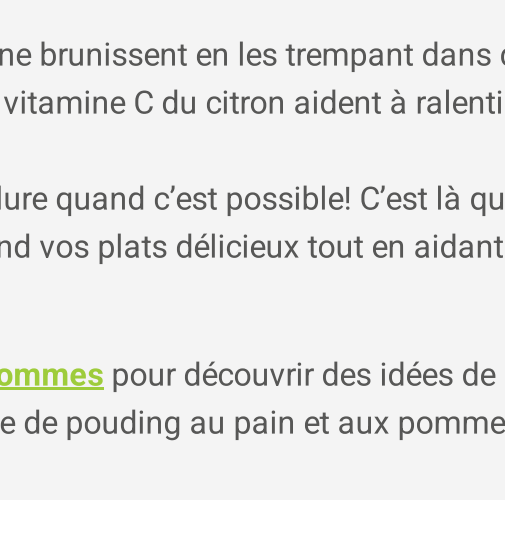
Encouragez les élèves à faire preuve de créativité et à partager le fruit de leur travail avec votre école ou le Club. Nous aimerions voir le petit déjeuner à travers leurs yeux!

Envoyez leurs créations à [témoignages@clubdejeuner.org](mailto:témoignages@clubdejeuner.org)

## LE SAVIEZ-VOUS?

### C'est la saison des pommes! 🍏

C'est la saison des pommes et vous connaissez le dicton : une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours! Conserver vos pommes au réfrigérateur permet de les garder croquantes et savoureuses beaucoup plus longtemps qu'à la température ambiante — parfois même plusieurs semaines! Leur couche cireuse naturelle joue un rôle important en limitant la perte d'eau et en retardant leur détérioration, alors il vaut mieux laver vos pommes juste avant de les servir.



Vous les servez déjà tranchées ? Évitez qu'elles ne brunissent en les trempant dans de l'eau avec un peu de jus de citron. L'acidité et la vitamine C du citron aident à ralentir le processus naturel d'oxydation.

Vous cuisinez avec des pommes ? Gardez la pelure quand c'est possible! C'est là que se concentre une grande partie des fibres, ce qui rend vos plats délicieux tout en aidant les élèves à se sentir rassasiés plus longtemps.

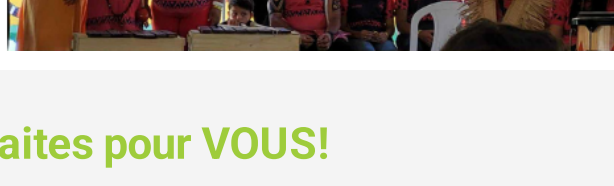
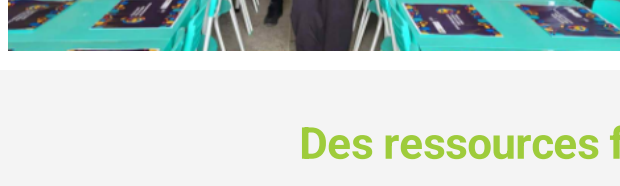
👉 Consultez [notre fiche d'inspiration sur les pommes](#) pour découvrir des idées de service et de préparation, et essayez notre recette de pouding au pain et aux pommes!

## INFO-CLUB

### Vos histoires brillent à l'international!

C'est avec cœur, énergie et esprit de communauté que le Club a participé au **deuxième Sommet mondial de la Coalition pour l'alimentation scolaire** tenu au Brésil. Grâce à la générosité d'un partenaire corporatif, nous avons pu mettre en lumière, sur la scène internationale, votre engagement et les histoires inspirantes que vous faites vivre chaque matin dans vos programmes.

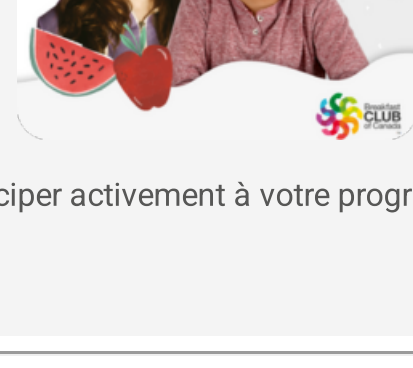
Ce rendez-vous a été une occasion unique **d'apprendre, de s'inspirer et de partager les forces de notre grand mouvement de solidarité**. Nous revenons plus motivés que jamais, avec le désir de mettre en pratique tout le savoir accumulé afin de pérenniser les modes de soutien des programmes de petits déjeuners, pour la santé et la réussite de chaque enfant.



## Des ressources faites pour VOUS!

Derrière chaque recette, ressource et histoire que nous vous communiquons, il y a le même objectif : **faire en sorte que les élèves aient accès à la nourriture dont ils ont besoin pour s'épanouir à l'école**. Durant votre élaboration de programme de petits déjeuners cet automne, nous vous invitons à explorer [le coin des écoles](#), une section du site Web du Club des petits déjeuners. Vous y trouverez une bibliothèque d'idées et de ressources qui vous aideront à maintenir le dynamisme de votre programme de petits déjeuners.

L'une de ces ressources est [le Guide jeunes bénévoles](#). Ce document contient plusieurs idées pratiques pour faire participer les étudiants à votre programme, en leur permettant de prendre des initiatives et de contribuer à la viabilité à long terme du programme.



C'est le moment idéal pour inciter les élèves à participer activement à votre programme. Consultez le guide ici 👉 [Guide jeunes bénévoles](#)