

els sens associez-vous à l'au
quantes sous la dent, le goût
fervescence des programmes

ns cette infolettre, nous vous
ard de l'île de Vancouver. Nou
ur optimiser les budgets en p
oir un programme solide, nut

ntinuez votre lecture pour déo



Anim
Laurent Pac

The illustration features a large, stylized black outline of a hand holding a wine glass. Three circular portraits of men are floating around the hand: François Bellefeuille (top), Megan Brouillard (left), and Korine Côté (right). The background is white.

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.

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

IDÉES NUTRITIVES

Guide pour le choix de boisson dans les programmes

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.**

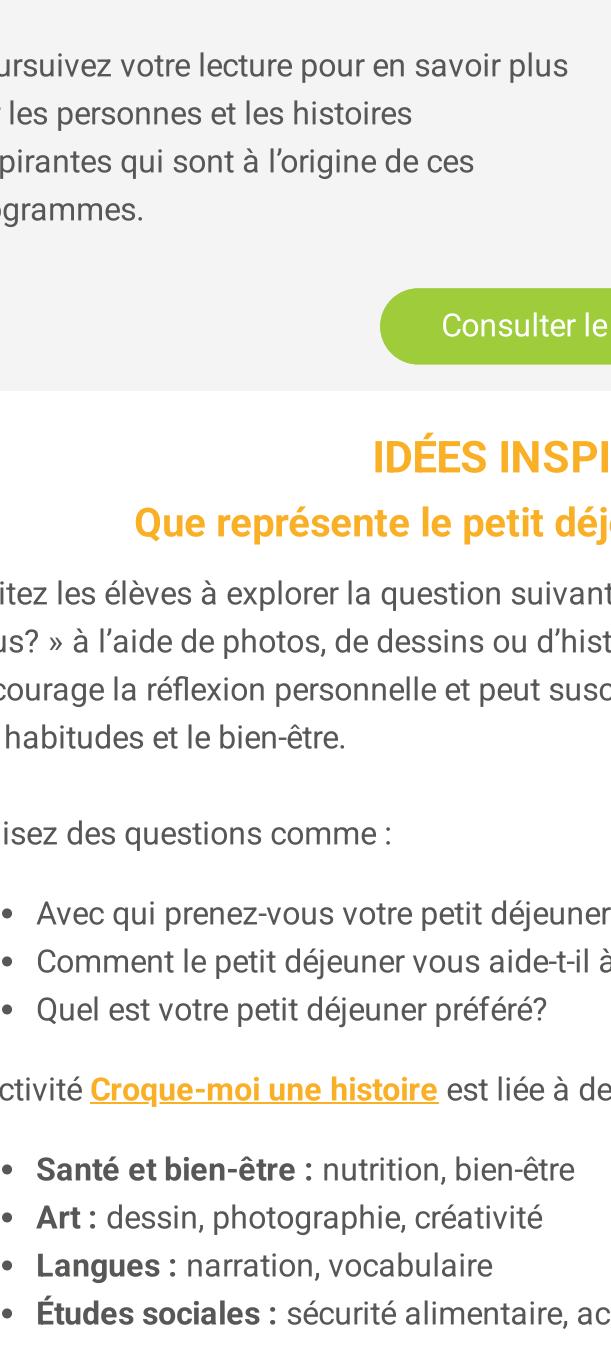
Voici les dates des différentes sessions :

Inscrivez-vous!

3 novembre à 12 h (HE) 4 novembre à 15 h (ET)

6 novembre à 14 h 30 (HE) 6 novembre à 12 h (ET)

Britannique, pour voir les programmes de petits déjeuners et de repas. Des Muffins monstrueux faits maison aux pizzas-déjeuner en passant par les repas



This image is a blurry, low-light photograph. On the left side, a person's face is partially visible, showing their eye and hair. The rest of the image is dark and indistinct, with a faint blue glow visible in the upper right corner, possibly from a television screen.

The image consists of two side-by-side photographs. The left photograph shows a child's hand holding a piece of paper with a drawing. The drawing depicts a simple house with a yellow roof and a blue door, set against a background of blue and yellow shapes representing a sun and sky. The right photograph shows a white plate on a light-colored surface containing a breakfast meal. The meal includes a small tub of Danone yogurt, two eggs (one sunny-side up, one over-easy), two slices of bacon, and several fresh strawberries.

Encouragez les élèves à faire preuve de créativité et à partager le fruit de leur travail avec votre école ou le Club. Nous aimerais voir le petit déjeuner à travers leurs yeux! Envoyez leurs créations à temoignages@clubdejeuner.org

LE SAVIEZ VOUS?
C'est la saison des pommes!

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.

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!

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.

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

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 ideal pour inciter les élèves à participer activement à votre programme.
Consultez le guide ici [Guide jeunes bénévoles](#)

