

VitamineC

Infolettre des programmes



Un préambule chaleureux à l'hiver!

Le temps des Fêtes s'en vient et les programmes seront interrompus pour que le personnel profite d'une pause bien méritée, ce qui nous rappelle combien générosité et travail d'équipe apportent une touche chaleureuse aux programmes de petits déjeuners scolaires partout au pays. Chaque petit déjeuner servi est le fruit du dévouement du personnel, des bénévoles et des élèves qui égayent les matins.

Ce numéro vous donne des outils pour promouvoir votre programme en janvier afin que chaque famille en soit informée. La section Votre histoire met en lumière l'engagement de cuisinières et cuisiniers dans le nord de la Saskatchewan et nous soulignons les 25 ans de bénévolat de Mme Hélène Bélisle dans une école de Luskville (Québec).

De plus, notre Comité nutrition propose une recette de boules d'énergie toute simple et de précieux outils anti-gaspillage pour votre programme de petits déjeuners.

De très joyeuses Fêtes de nous tous et toutes, au Club! ✨

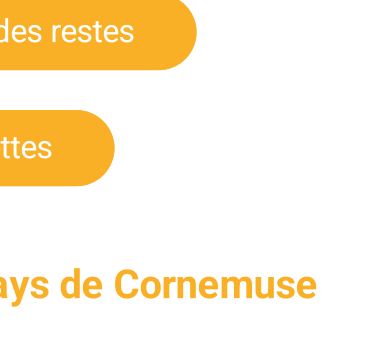
Idées nutritives

De nouveaux outils pour utiliser les restes de nourriture!

Cuisiner les restes permet d'éviter le gaspillage alimentaire, d'économiser et de préparer les prochains petits déjeuners en un tournemain.

Cet outil vous présente quelques astuces et recettes toutes simples pour vous aider à donner une deuxième vie à vos restes et à user de créativité en cuisine!

Découvrez notre livret de recettes et nos trucs anti-gaspillage ici 🗨



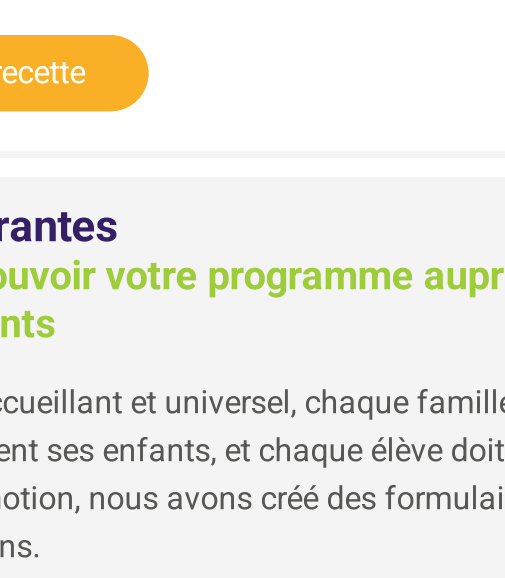
Conseil pour l'utilisation des restes

Voir le livret de recettes

Boules d'énergie du CPE au Pays de Cornemuse

Ces boules d'énergie sont un coup de cœur des enfants qui fréquentent le CPE au Pays de Cornemuse. Cette recette, adorée des petits et des grands, est une des spécialités de Roxanne, qui règne sur la cuisine.

Le Comité nutrition du Club des petits déjeuners apprécie particulièrement la polyvalence de la recette, que l'on peut faire sous forme de petites boules ou de barres. C'est également une belle occasion de goûter au quinoa soufflé, un aliment peu connu.



Consulter la recette

Idées inspirantes

Formulaires pour vous aider à promouvoir votre programme auprès des parents

Pour qu'un programme de petit déjeuner soit accueillant et universel, chaque famille doit savoir qu'il est offert à l'école que fréquentent ses enfants, et chaque élève doit savoir qu'il lui est destiné! Pour en faire la promotion, nous avons créé des formulaires que vous pouvez personnaliser selon vos besoins.

N'hésitez pas à les télécharger et à les utiliser!

- [Formulaire d'inscription](#)
- [Information pour les familles](#)
- [Information pour les familles - avec contribution volontaire](#)

Votre histoire

Des programmes de petits déjeuners en Saskatchewan qui nourrissent le corps et l'esprit!

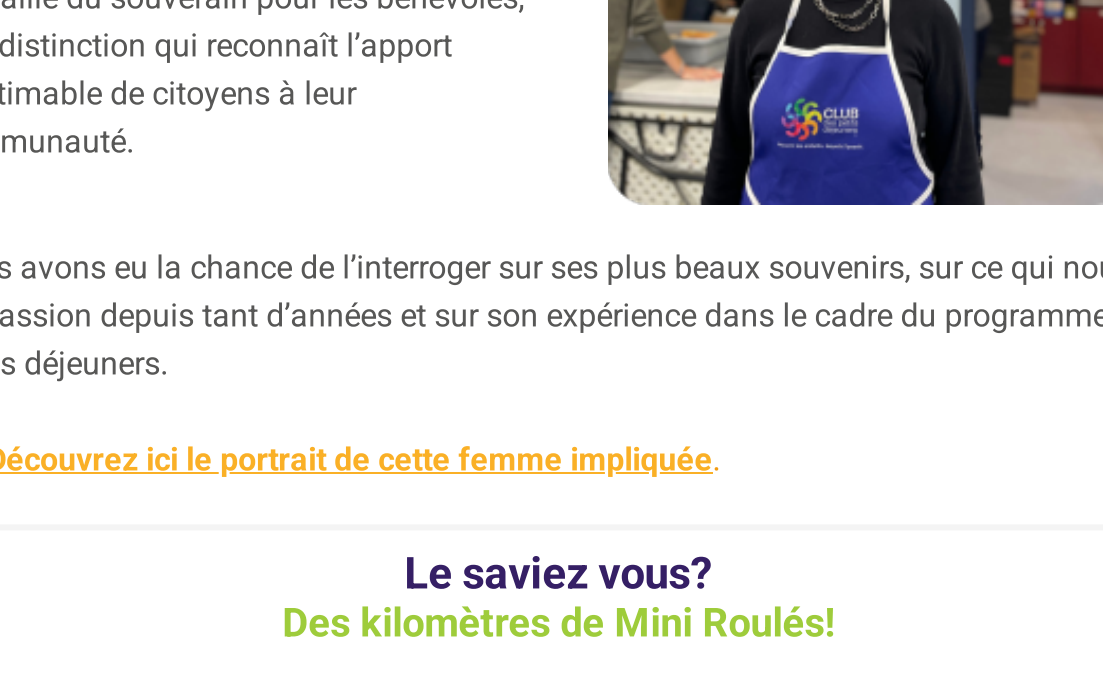
Dennise, Kirstin et Jocelyn, membres de l'équipe des programmes, ont visité en octobre trois écoles dans la région de La Loche et de Clearwater River, dans le nord de la Saskatchewan, pour prendre part aux programmes de petit déjeuner et animer des séances d'éducation en matière de nutrition. La richesse de ces communautés dénées est perceptible dans la langue, la culture et les traditions alimentaires qui font partie de la vie quotidienne à l'école grâce aux enseignements des sages et à l'apprentissage lié à la terre.

À l'école de la Nation dénée de Clearwater River, l'équipe s'est jointe à Jaren et à Laura, qui ont concocté et servi ensemble le petit déjeuner. Le menu du mois est composé de plats copieux – ragoûts, soupes et Bannock – qui réchauffent les matins froids et reflètent la riche culture alimentaire de la communauté, ainsi que de fruits frais qui auront été transportés sur de longues distances pour enfin se trouver dans les assiettes des élèves.

Les élèves ont aussi participé à une activité animée sur les boissons sucrées et

[l'alimentation en pleine conscience](#) – une manière stimulante de rappeler que les aliments nutritifs jouent un rôle vital dans la concentration, l'apprentissage et le bien-être global.

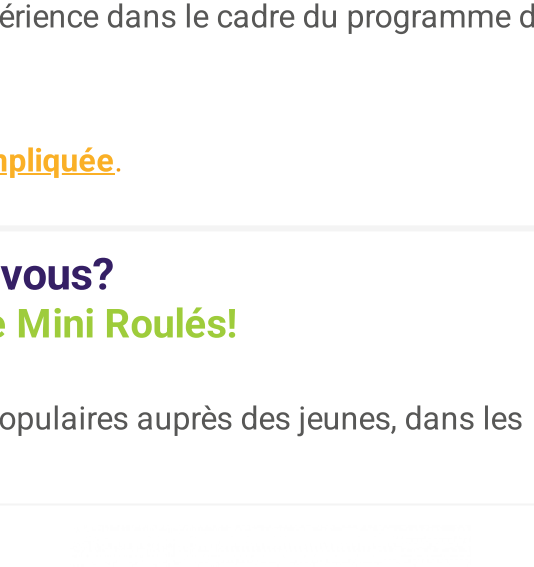
Merci à tout le monde, à La Loche et Clearwater River, d'avoir accueilli l'équipe du Club ! Vous avez envie d'en savoir plus sur l'information diffusée sur la manière de bien choisir les boissons que vous servez dans le cadre de votre programme de petits déjeuners? 🗨 [Jetez un coup d'œil à ceci.](#)



Un quart de siècle à nourrir les enfants : entrevue avec une bénévole passionnée

Le 19 novembre dernier, notre équipe a eu le privilège de participer à une célébration à Luskville (Québec) soulignant les 25 années de bénévolat de madame Hélène Bélisle au sein de son programme.

Figure inspirante et dévouée, elle incarne à merveille l'esprit de générosité et d'engagement communautaire. Son parcours exceptionnel lui a d'ailleurs valu la Médaille du souverain pour les bénévoles, une distinction qui reconnaît l'apport inestimable de citoyens à leur communauté.



Nous avons eu la chance de l'interroger sur ses plus beaux souvenirs, sur ce qui nourrit sa passion depuis tant d'années et sur son expérience dans le cadre du programme de petits déjeuners.

🗨 [Découvrez ici le portrait de cette femme impliquée.](#)

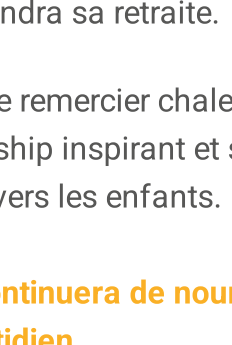
Le saviez vous?

Des kilomètres de Mini Roulés!

Les fromages Mini Roulés semblent être très populaires auprès des jeunes, dans les programmes de petits déjeuners !

Au cours de l'année 2024-2025, le **Club a livré 7 500 caisses de 96 Mini Roulés dans les écoles du Québec.** Si l'on mettait tous ces Mini Roulés bout-à-bout,

on obtiendrait près de **200 km!** Avec cette distance, on peut dire que c'est un fromage qui fait du chemin!



Info Club

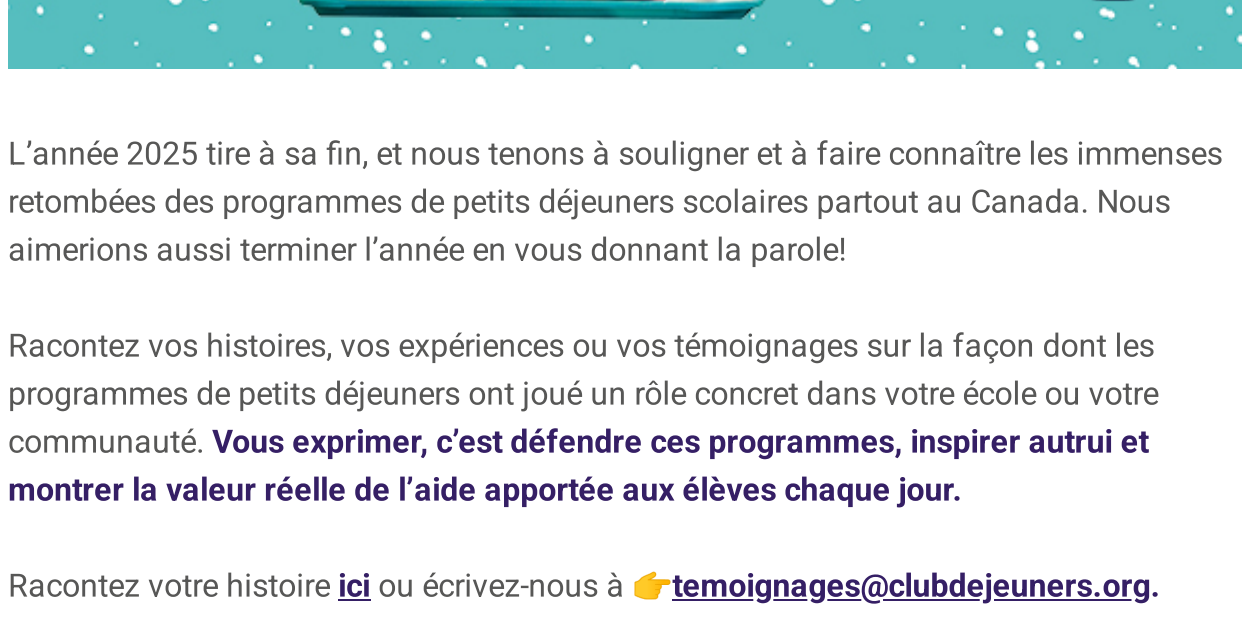
Un nouveau chapitre pour notre président

Après six années à guider le Club des petits déjeuners avec passion et engagement, notre président et chef de la direction Tommy Kulczyk prendra sa retraite.



Nous tenons à le remercier chaleureusement pour son leadership inspirant et son dévouement envers les enfants.

Son héritage continuera de nourrir notre mission au quotidien.



L'année 2025 tire à sa fin, et nous tenons à souligner et à faire connaître les immenses retombées des programmes de petits déjeuners scolaires partout au Canada. Nous aimerions aussi terminer l'année en vous donnant la parole!

Racontez vos histoires, vos expériences ou vos témoignages sur la façon dont les programmes de petits déjeuners ont joué un rôle concret dans votre école ou votre communauté. **Vous exprimer, c'est défendre ces programmes, inspirer autrui et montrer la valeur réelle de l'aide apportée aux élèves chaque jour.**

Racontez votre histoire [ici](#) ou écrivez-nous à 🗨 temoignages@clubdejeuners.org.

Veuillez noter que le Club des petits déjeuners sera fermé du 24 décembre au 2 janvier.

Nous vous souhaitons de très belles Fêtes, empreintes de douceur et de ressourcement avec vos proches! ✨