

VitamineC

Infolettre des programmes



Une saison de délicieuses découvertes

À l'occasion du Mois de la nutrition en mars, découvrez notre édition spéciale dédiée à la découverte de nouveaux aliments et saveurs. Nous vous proposons entre autres une délicieuse recette de muffins aux lentilles de l'une de nos écoles, ainsi que des nouvelles et des ressources utiles pour vous aider dans votre travail quotidien, comme la découverte de nouveaux aliments et l'utilisation d'un langage neutre en matière d'alimentation!

À l'approche du Mois de la nutrition, que vous soyez à la recherche d'inspiration, de ressources pratiques ou d'un moment de réflexion, nous espérons que les articles de ce mois-ci vous donneront de l'énergie et vous apporteront de nouvelles pistes à explorer.

Bonne lecture!

Nouvelle

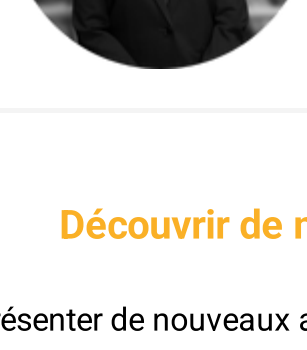
Un mot de la nouvelle présidente et cheffe de la direction

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me joins à la grande équipe du Club des petits déjeuners. Je suis fière de pouvoir contribuer à une mission aussi essentielle, portée chaque jour par votre engagement et votre bienveillance auprès des enfants.

J'ai déjà hâte de visiter des programmes, de mieux comprendre vos réalités et de célébrer les gestes concrets que vous posez, dont l'impact est immense.

Ensemble, nous continuons de créer des environnements où les enfants peuvent bien commencer leur journée, prêts à apprendre et à s'épanouir.

Au plaisir de collaborer avec vous et de poursuivre cette mission, main dans la main.



Julie Desharnais

Présidente et cheffe de la direction

Idées nutritives

Découvrir de nouveaux aliments, un petit pas à la fois!

Présenter de nouveaux aliments est une excellente façon de stimuler la curiosité et de créer des expériences d'exploration positives.

Nous sommes ravis de vous présenter un outil pratique et une courte vidéo regorgeant d'astuces simples et bienveillantes pour que les enfants prennent plaisir à découvrir de nouveaux aliments. Apprenez à associer de nouveaux aliments à des aliments favoris connus, à encourager la curiosité et à accompagner les enfants dans leur exploration avec confiance.

Ajoutez ces ressources faciles à utiliser à votre boîte à outils.

Outil : Introduire de nouveaux aliments



Une recette de muffins aux bananes et aux lentilles qui rassasie!

Dans la découverte de nouveaux aliments, la familiarité constitue l'une des stratégies les plus efficaces, car elle permet une introduction en douceur à de nouvelles saveurs et textures. C'est l'approche proposée par Candace Gabriel, de l'école W. P. Bate Community School, avec cette recette de muffins aux bananes et aux lentilles.



Consultez la recette

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consultez la recette](#)

[Consult](#)