

## Vitamine C

# Infolettre des programmes



## Avril 2026 – Semaine de l'action bénévole

Du 19 au 25 avril, c'est la Semaine de l'action bénévole. Dans ce numéro, nous sommes fiers de mettre à l'honneur des personnes extraordinaires qui, jour après jour, s'assurent du bon fonctionnement des programmes de petits déjeuners scolaires. Grâce à leur dévouement, nous créons des espaces accueillants où les élèves peuvent commencer la journée bien nourris et prêts à apprendre.

Vous trouverez également des ressources utiles en matière de nutrition pour améliorer la qualité nutritionnelle des plats proposés au petit déjeuner ainsi que des idées pour recruter et favoriser la rétention des personnes engagées dans votre programme.

**Bonne lecture.**

### Découvrez les Personnes remarquables des programmes à travers le pays

La Semaine de l'action bénévole, qui se tiendra du 19 au 25 avril, est l'occasion parfaite pour souligner l'engagement précieux des personnes impliquées dans les programmes de petits déjeuners.

Cette année encore, le Club a invité les écoles et organismes communautaires à reconnaître leur contribution et plus de 80 personnes à travers le Canada ont été nommées comme Personnes remarquables. Profitons de cette période pour remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui contribuent, chaque jour, au succès de votre programme.



[Découvrez les Personnes remarquables de 2026](#)

## Votre histoire

### Rencontrez 3 Personnes remarquables!

#### Erin Williams

**École primaire John Allison, Princeton (Colombie-Britannique)**

L'engagement d'Erin Williams pour le bien-être des élèves de l'école primaire John Allison est exceptionnel. Chaque matin, Erin arrive tôt pour s'assurer que tous les enfants qui franchissent nos portes commencent leur journée en prenant un petit déjeuner nutritif. Grâce à son dévouement, nos enfants sont nourris, pris en charge et prêts à apprendre. En tant qu'enseignante du programme Strong Start et pilier du programme de petits déjeuners de notre école, Erin joue un rôle essentiel dans le soutien aux élèves de maternelle et du primaire.

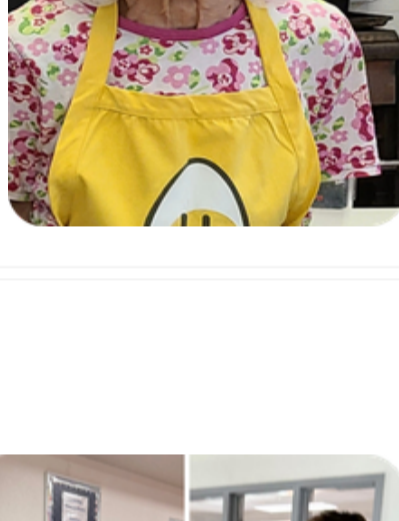


Sa présence constante, son approche chaleureuse et son attention sincère ont un impact profond et positif sur notre communauté scolaire.

#### Pauline Sauvage

**École primaire Héritage, Huntingdon (Québec)**

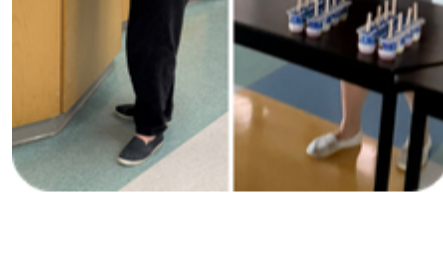
L'engagement de Pauline envers notre programme du Club des petits déjeuners est vraiment inspirant. Depuis 12 ans, elle arrive tous les matins à 6 h 30 avec le sourire aux lèvres, prête à se mettre au travail. L'été dernier, Pauline s'est cassé un genou, mais dès qu'elle a reçu l'autorisation de son médecin, elle est revenue dans la cuisine, avec son attelle!



#### Tammy McKeever

**Collège Percy Baxter, Whitecourt (Alberta)**

Tammy McKeever participe au programme des petits déjeuners depuis de nombreuses années et ne s'attend pas à être reconnue pour son travail. Elle est à l'école tous les matins à 7 h pour s'assurer que tout est prêt lorsque les autres bénévoles arrivent, afin que le petit déjeuner soit prêt à l'arrivée des élèves. Tammy commande et organise toutes les fournitures, planifie et forme tous les bénévoles, veille au respect des normes de sécurité alimentaire et s'occupe de tous les détails auxquels beaucoup d'entre nous ne penseraient même pas.



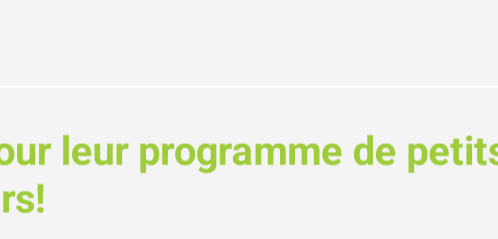
L'engagement de Tammy vise à ce que chaque élève commence sa journée avec le sourire et un repas sain, sans poser de questions.

## Idées nutritives

### Quelques trucs pour améliorer la qualité nutritionnelle de vos petits déjeuners!

De petits ajustements simples dans les recettes ou dans les choix d'aliments peuvent améliorer considérablement la qualité nutritionnelle du petit déjeuner.

Que ce soit en remplaçant la farine tout usage par de la farine de blé entier ou en choisissant des compotes sans sucre ajouté, ces quelques conseils pratiques vous guideront dans la sélection des aliments à acheter et dans la cuisine!



[Découvrez nos astuces pratiques](#)

### Les élèves préparent du bulgogi pour leur programme de petits déjeuners!

Sous la direction de l'enseignante en chef Lindsay Hogan, les élèves de l'école secondaire Venture de Montréal (Québec) participent à des cours de cuisine originaux où ils s'investissent pleinement, tant dans le choix des recettes que dans la préparation des plats... sans oublier, bien sûr, la dégustation! Ce travail en équipe leur permet d'acquérir des compétences pratiques en cuisine, d'apprendre à choisir les ingrédients, à gérer leur budget ainsi qu'à faire des découvertes sur l'alimentation et les saveurs.

**Dans le cadre de leur programme de petits déjeuners, ils ont préparé du Bulgogi**, un délicieux plat inspiré de la cuisine asiatique. Cette initiative fut une belle occasion de découvrir la diversité culturelle, en essayant des plats différents. Ce dernier repas, coloré, équilibré et savoureux, comprenait les trois grandes catégories d'aliments et offrait ainsi une valeur nutritionnelle complète.



À la croisée de l'apprentissage, de la culture et du divertissement, ce projet s'inscrit parfaitement dans l'esprit du Mois du patrimoine asiatique, en mai. Cela illustre à merveille le fait que cuisiner ensemble peut devenir un véritable moyen d'apprendre, de partager et de découvrir!

[La recette utilisée s'inspire de ce site Web](#)

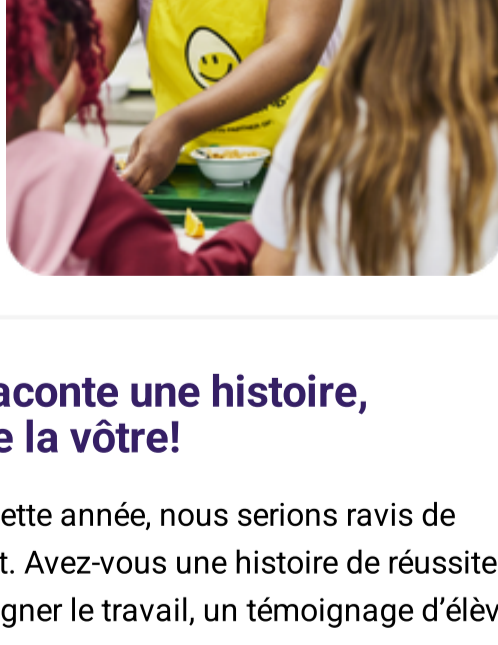
## Idée Inspirante

### Un guide pour vous soutenir dans le recrutement et la rétention des bénévoles!

Vous souhaitez renforcer votre équipe chargée du programme de petits déjeuners de votre établissement?

Nous avons élaboré un guide complet pour vous aider à mobiliser les parents, les élèves, le personnel et les membres de la communauté afin qu'ils puissent vous soutenir. Vous y trouverez des stratégies concrètes pour recruter des bénévoles, les fidéliser et constituer une équipe durable si précieuse au succès de votre programme!

[Cliquez ici pour consulter notre guide.](#)



## Chaque petit déjeuner raconte une histoire, parlez-nous de la vôtre!

Comme il ne reste plus qu'une infolettre pour cette année, nous serions ravis de présenter le programme de votre établissement. Avez-vous une histoire de réussite à partager, un bénévole dont vous voudriez souligner le travail, un témoignage d'élève ou une idée originale pour le petit déjeuner?

Vos expériences peuvent servir d'inspiration aux établissements scolaires de tout le pays. Envoyez-nous vos témoignages, vos photos et vos idées, et aidez-nous à clôturer cette série en démontrant ce que vous faites pour votre communauté. Terminons l'année scolaire 2025-2026 en beauté en partageant ce que nous avons appris avec les écoles d'un bout à l'autre du pays!

📧 Écrivez nous à [temoignage@clubdejeuner.org](mailto:temoignage@clubdejeuner.org) ou [consultez notre site web ici.](#)