CLUB des petits déjeuners MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

TROUSSE D'INFORMATION 2026-2027

Pour un programme de petits déjeuners qui répond à vos besoins!



Mise à jour : Juillet 2026

Table des matières



3. Un programme de petits déjeuners à votre image!
4. Faire équipe : c’est la clé du succès!
5. Bâtir une équipe pour votre programme
6. Différents modèles de service
7. Des nouveaux menus variés et équilibrés
8. Des nouveaux menus variés et équilibrés (suite)
9. Plus d’infos sur les menus et nos outils
10. Parler d’alimentation avec les jeunes
11. Bien gérer les commandes et les inventaires
12. Se préparer aux livraisons de denrées
13. Service lors des journées pédagogiques
14. Hygiène et salubrité des aliments
15. Allergies et intolérances alimentaires
16. Autres informations
17. Processus annuel des programmes
18. Vos sources d’informations
19. L’équipe du Club vous souhaite une belle année scolaire!

Un programme de petits déjeuners à votre image!

Afin que vos élèves aient accès à un petit déjeuner nutritif chaque matin, le Club des petits déjeuners vous propose des menus et modèles de service basés sur ses **Principes directeurs**.

Faites le choix de menu qui s'adapte le mieux à la réalité de votre milieu.

Cette trousse rassemble plusieurs outils essentiels au bon fonctionnement de votre programme. Vous trouverez tous ces outils **dans la section Ressources du Coin des écoles.**



Faire équipe, la clé du succès!

La réussite d'un programme de petits déjeuners quotidien et accessible à tous repose sur une organisation claire et une collaboration efficace.

Il est important de **désigner une personne responsable** de la gestion et de la supervision du programme, de **définir les rôles et responsabilités de chacun**, et de **mobiliser les membres de l'équipe-école et des bénévoles** pour soutenir sa mise en œuvre.

La création d'une équipe engagée, dirigée par un ou une responsable, contribue à assurer le bon fonctionnement et le succès du programme tout au long de l'année.



Faites-les participer dans :

- La gestion des commandes du programme;
- La réception des livraisons des denrées;
- La préparation et le service des petits déjeuners;
- La sensibilisation aux saines habitudes alimentaires;
- La mobilisation et l'implication des élèves dans leur programme de petits déjeuners;
- Toutes autres tâches pertinentes!

Consultez le document **Partage des responsabilités** pour plus d'informations. Notre **Coin des écoles** regorge également de ressources et d'informations pour le recrutement de bénévoles, le bénévolat jeunesse et bien plus encore!

Bâtir une équipe pour votre programme

Parents et famille

Profitez des séances d'informations et des journées portes ouvertes pour mettre en valeur le programme de petits déjeuners et expliquer aux familles comment elles peuvent s'impliquer.

Profitez des communications de votre école aux parents ou des rencontres de l'OPP pour inclure vos appels au bénévolat!

Élèves bénévoles

Le bénévolat jeunesse est une expérience enrichissante et valorisante!

N'hésitez pas à impliquer les jeunes de votre école en créant, par exemple, une brigade matinale de préparation des bacs ou pour aider lors de la réception de la livraison des denrées.
Utilisez notre outil Guide Jeunes Bénévoles

Bénévoles corporatifs et de la communauté

Affichez les possibilités de s'impliquer sur les babillards des édifices publics et cultivez les liens avec les associations communautaires.
Une implication bénévole d'employés d'entreprises locales est aussi une source précieuse d'aide!
Cette vidéo en est un bel exemple!
Au-delà de l'engagement corporatif

Équipe-école

Faire du programme de petits déjeuners un projet-école permet de l'intégrer dans la vie scolaire.
Gardez le programme des petits déjeuners à l'ordre du jour des réunions du personnel.
Encouragez le personnel enseignant et le personnel de soutien à participer au programme de petits déjeuners pour favoriser la création de liens avec les élèves.

Besoin de plus d'informations? Consultez notre outil Idées pour bâtir une équipe pour votre programme.

À des fins de sécurité, et conformément aux pratiques en vigueur dans le CSS, **les bénévoles devront possiblement remplir un formulaire de consentement à la vérification des antécédents** fourni par l'école et s'engagent à respecter les normes établies dans le code d'éthique scolaire.

Différents modèles de service

EN CLASSE*



Chariot itinérant : Un chariot passe en classe, les élèves lèvent la main pour choisir leurs aliments, les portions sont déposées dans un bac.

Comptoir de service : L'enseignant transmet les quantités selon le menu reçu; un élève va chercher les aliments chaque matin.

Bacs préparés *:* Les aliments sont livrés en classe dans des bacs étiquetés; les surplus sont rapidement retournés au local de préparation.

Discussions, musique, lecture ou activités en lien avec la nutrition se prêtent bien à ce moment privilégié pour commencer la journée!

ESPACE DÉSIGNÉ



Préparation *:* Des membres du personnel ou des bénévoles participent à la préparation et au service (une équipe plus ou moins grande est nécessaire selon le type de menu et le nombre d'élèves qui fréquentent le programme).

Service *:* Le petit déjeuner est servi avant le début des classes, dans un local dédié. Les élèves reçoivent leur plateau et choisissent leurs aliments avant de s'asseoir à table pour savourer leur repas.

Formule permettant la création de liens entre les élèves de classes différentes.

À EMPORTER



Préparation *:* Les aliments sont remis aux élèves sur des assiettes ou des cabarets réutilisables, ou simplement dans leurs mains. L'utilisation de sacs en papier n'est envisagée qu'en dernier recours, dans une optique de réduction des déchets.

Service *:* Ce modèle permet une grande flexibilité quant au lieu de distribution et de consommation des aliments (classe, stations de cueillette, corridor, etc.).

Formule populaire dans les écoles secondaires. Combinez cette formule aux options 1 ou 2 et accommodez les élèves qui voyagent par autobus!

**Selon un sondage effectué auprès de 120 écoles ayant mis en place le service en classe, une moyenne de 13 minutes est à prévoir pour manger le petit déjeuner en classe.*

Visitez la section **Gestion des programmes** du **Coin des écoles** pour y trouver nos modèles d'étiquettes pour bacs et bien d'autres outils.

Des nouveaux menus variés et équilibrés

Les menus contiennent toujours un aliment de chacune des trois catégories d'aliments du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés.

Diverses options de menus s'offrent aux écoles selon leur capacité à préparer et cuisiner les aliments. N'hésitez pas à changer votre type de menu ou à intégrer des aliments en vrac si vous en avez la capacité. Contactez votre coordonnateur(-trice) pour plus d'informations.

Cette année, **le Club a révisé ses menus et critères en profondeur pour continuer d'améliorer la qualité des aliments servis aux élèves.**



Ces menus de qualité sont :

- **Soutenants, nutritifs et variés**, pour tenir compte des besoins nutritionnels d'enfants en croissance et pour les aider à découvrir de nouveaux aliments ;
- **De plus en plus durables**, pour réduire l'empreinte environnementale des aliments servis.

Pour en savoir plus sur la démarche d'amélioration, consultez le document de **présentation des nouveaux menus**

Le **catalogue des aliments** contient les informations sur tous les aliments offerts par le Club.

Visitez la **section Nutrition** du **Coin des écoles** pour consulter, entre autres, l'ensemble des menus offerts, nos outils nutrition, des idées de recettes et nos planificateurs de menus.

Des nouveaux menus variés et équilibrés

Découvrez **les nouveaux menus** afin de déterminer lequel répond le mieux aux besoins et capacités de votre établissement.

MENU DE PETIT DÉJEUNER À CUISINER

Destiné aux écoles qui ont **la capacité, le temps et l'envie de cuisiner le matin**.
Nécessite souvent l'implication d'une petite équipe pour la préparation.
Propose des recettes variées à partir d'aliments polyvalents, laissant place à de la latitude et de la créativité dans l'utilisation de ceux-ci.

MENU DE PETIT DÉJEUNER INTERMÉDIAIRE

Convient aux écoles qui ont la capacité d'utiliser du matériel de cuisine plusieurs fois par semaine.
Implique des **recettes un peu plus élaborées, mais aussi quelques aliments sans préparation** pour alléger la tâche!
Offre plus de flexibilité dans les combinaisons d'aliments et permet d'intégrer des aliments frais et cuisinés au quotidien.

MENU DE PETIT DÉJEUNER À PRÉPARATION SIMPLE

Composé d'aliments simples à préparer et servir. Les écoles qui le souhaitent peuvent utiliser le grille-pain une ou deux fois par semaine pour servir quelques aliments chauds aux enfants.

Les **recettes font appel à quelques étapes rapides sans nécessiter de compétences culinaires particulières**. Cette option permet d'enrichir l'offre du matin tout en restant réaliste quant aux ressources disponibles.

MENU DE PETIT DÉJEUNER EXPRESS

Conçu pour les milieux où le temps et les ressources sont limités. **Mise sur des aliments prêts à servir afin de simplifier la prise en charge du programme**.

Aucun équipement de cuisson n'est requis. L'objectif est d'offrir un petit déjeuner nutritif peu importe les ressources et les installations disponibles.

Plus d'informations sur les menus et outils nutrition

Le **catalogue des aliments** est un outil précieux pour les programmes en denrées livrées. Vous y retrouverez entre autres tous les produits disponibles, les allergènes, la liste des ingrédients et les informations nutritionnelles en fonction des différents menus.

Découvrez également nos **lignes directrices nutritionnelles** qui traduisent une vision plus globale de l'alimentation, incluant notamment l'environnement alimentaire et l'alimentation durable. Il s'agit de notre version « petit déjeuner » du Guide alimentaire canadien.

C'est un outil général qui indique les proportions idéales pour chacune des catégories d'aliments dans un petit déjeuner équilibré.

Des astuces pour **introduire de nouveaux aliments**, comment **nourrir de saines habitudes alimentaires**, comment **célébrer les occasions spéciales**, un **livre de recettes**, et plus encore sont également disponibles dans la section RESSOURCES du **Coin des écoles**.



ALIMENTS DU QUÉBEC
INSTITUTION AU MENU

Depuis 2022, le Club est fier de voir son engagement envers l'approvisionnement local reconnu par **Aliments du Québec au menu**. Chaque année, cette reconnaissance illustre notre effort d'offrir des menus contenant des aliments locaux en service de garde et en milieu scolaire.

Parler d'alimentation avec les jeunes

Les programmes de petits déjeuners sont une occasion exceptionnelle de parler d'alimentation avec les jeunes et ainsi de **développer leur littératie alimentaire**.

Pour vous inspirer des meilleures pratiques pour aborder l'alimentation avec les jeunes, **visionnez notre webinaire sur l'importance des mots** et consultez les outils complémentaires sur la neutralité alimentaire.

OUTILS sur la neutralité alimentaire

- Affiche sur la neutralité alimentaire
- Outil sur la neutralité alimentaire en classe
- 6 activités pour manger consciemment

Aidez les jeunes à composer leur petit déjeuner et à comprendre les fondements d'un petit déjeuner complet et équilibré avec notre outil Compose ton petit déjeuner.



Pour aborder l'alimentation de façon ludique et piquer la curiosité des jeunes, **nous avons développé une série de quatre courtes capsules vidéo en collaboration avec Télé-Québec** pour les enfants à l'école et disponible entre autres sur la plateforme *Télé-Québec en classe*.

Avec *Les défis gourmands*, l'alimentation devient une véritable aventure! Grâce à quatre jeux interactifs, de jeunes chef(fes) sont invité(e)s à découvrir de manière ludique les secrets de leur assiette, à explorer les saveurs et à mieux écouter leur corps. Visionnez la série ici : https://video.telequebec.tv/details/53198

Bien gérer les commandes et l'inventaire

Ajustement des commandes

Deux semaines avant les livraisons, vous recevrez un courriel de votre coordonnateur(-trice) dans lequel vous devrez **réviser les quantités de denrées** et les ajuster à la baisse selon votre inventaire et les besoins pour votre programme de petits déjeuners.

IMPORTANT!

Notez également que les denrées que vous recevrez sont livrées dans de grands formats de boîtes. Il est donc possible que vous accumuliez des surplus d'inventaire et que vous deviez réduire la quantité à commander occasionnellement.

Gestion de l'inventaire

Nous comptons sur vous pour faire une gestion efficace et optimale des denrées de votre programme de petits déjeuners pour éviter le gaspillage alimentaire et **les coûts reliés à la perte d'aliments.**

Assurez-vous de faire une rotation en fonction des dates de péremption et un inventaire rigoureux avant chaque ajustement de commande. Assurez-vous aussi que les aliments non consommés retournent au local du petit déjeuner pour qu'ils soient offerts au prochain service. Les **déjeuners « Touski »** sont également une excellente façon d'écouler vos stocks entre les livraisons.

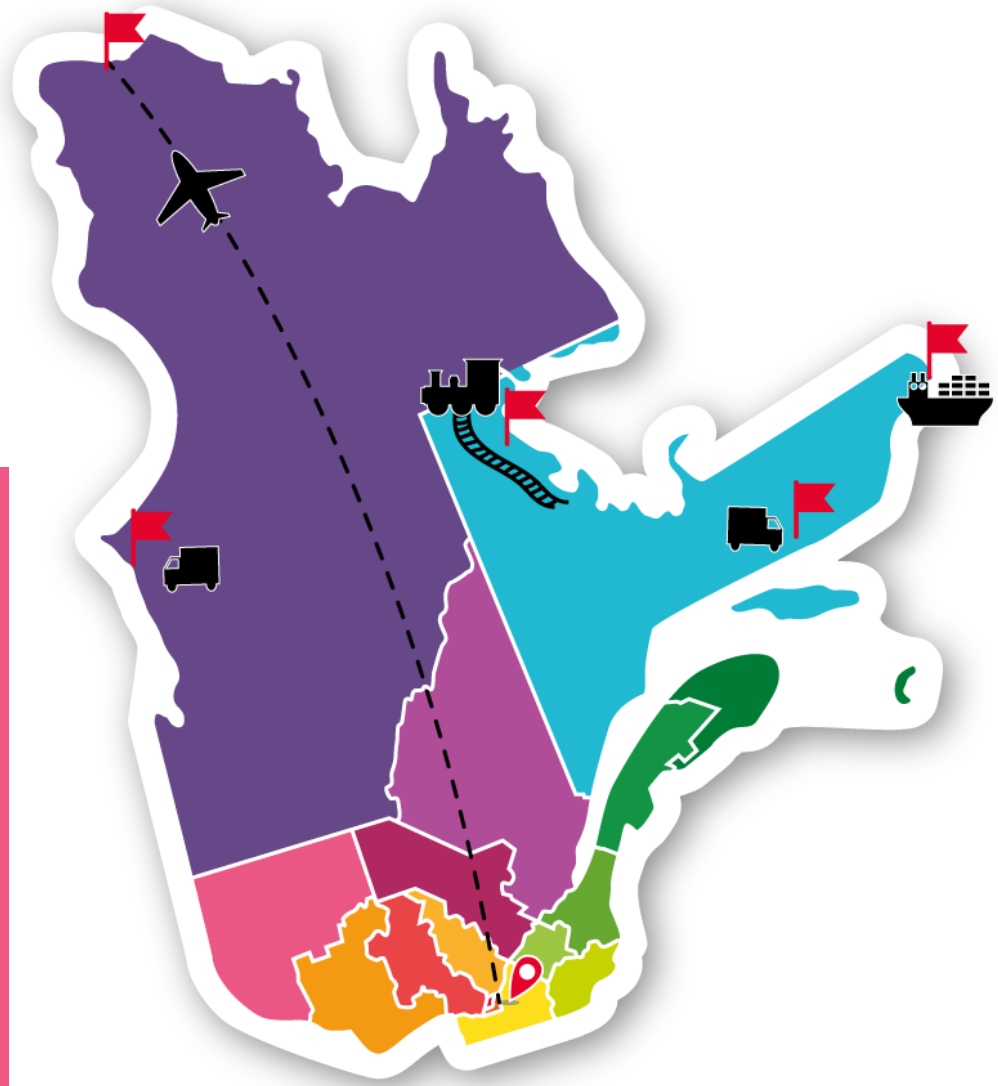
Si nécessaire, référez-vous à l'outil **Gestion de l'inventaire**, dans la **section Gestion des programmes** du **Coin des écoles**.

Se préparer aux livraisons de denrées

Les livraisons sont effectuées du lundi au vendredi, selon un **calendrier de livraisons** établi entre le Club et les compagnies de transport. Ce calendrier est envoyé aux écoles en début d'année scolaire.

La réception des livraisons est la responsabilité de l'école.

Le Club compte donc sur la compréhension et la flexibilité des milieux scolaires pour prendre en charge les livraisons reçues à tout moment de la journée, de la porte préalablement désignée jusqu'au lieu d'entreposage des denrées.



Il est donc essentiel d'établir, en début d'année, un **système pour accueillir vos livraisons de denrées en toutes circonstances**! Prenez le temps de consulter le document **Préparation aux livraisons** dans la **section Gestion des programmes** sur le Coin des écoles pour plus de détails.

La collaboration harmonieuse et la complicité du plus grand nombre de personnes sont un gage de succès pour l'opération de votre programme de petits déjeuners et pour notre objectif commun d'assurer que chaque enfant puisse atteindre son plein potentiel.

Service lors des journées pédagogiques

Les besoins des enfants sont aussi présents lors des **journées pédagogiques** et plusieurs solutions sont possibles pour que les élèves puissent avoir accès au repas le plus important de la journée.

Communiquez avec votre coordonnateur(-trice) pour trouver la solution adaptée à votre réalité ou consultez l'outil **Le petit déjeuner lors des journées pédagogiques** dans la **section Gestion des programmes** du **Coin des écoles**.

Pas de service de garde / peu d'enfants y sont inscrits?

Préparez les sacs la veille et remettrez-les aux élèves à la fin de la journée, pour leur petit déjeuner du lendemain.

Privilégiez les denrées non périssables.

Le bénévole en chef / responsable n'est pas présent(e)?

Adaptez la logistique habituelle du service et faites appel à vos éducateurs(-trices) du service de garde pour en faire la distribution.

Manque de temps le jour même?

Préparez les bacs la veille avec les denrées non périssables faciles à servir.

Ajoutez-y les denrées réfrigérées juste avant la distribution.

Le local du service de garde est loin de celui du programme?

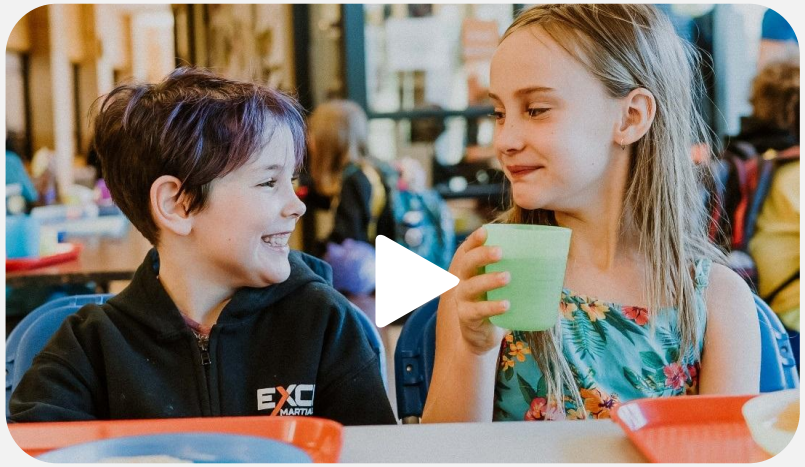
Rassemblez les surplus de denrées de la semaine dans un ou deux bacs, pour faciliter le transport, et servez-les lors des journées pédagogiques.

Hygiène et salubrité des aliments

Règlementations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

Les personnes impliquées dans la mise en œuvre de votre programme doivent respecter la règlementation du MAPAQ, telles que décrites dans le document **Consignes d'hygiène et de salubrité.**

IMPORTANT
Votre **permis du MAPAQ** et **l'Annexe 6** doivent toujours être affichés bien en vue dans votre local de préparation. En cas de besoin, contactez votre coordonnateur(-trice) pour en faire la demande.



Vidéo de formation d'hygiène et salubrité du Club

Découvrez les outils de la section **Hygiène. salubrité et sécurité des aliments** du Coin des écoles.

Exigences de formation

La réglementation du MAPAQ exige un permis d'opération ainsi que la formation de la personne en charge du programme de petits déjeuners.

Votre coordonnateur(-trice) de programme détient une formation de gestionnaire de service alimentaire, qui est complémentaire à la vôtre. Son rôle est de vous soutenir dans l'application des bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité.

Le Club a développé une nouvelle formation d'hygiène et de salubrité sur mesure pour les programmes de petits déjeuners. Ceci découle d'une entente spéciale avec le MAPAQ pour ajuster les exigences de la réglementation à la réalité des programmes de petits déjeuners.

Cette **nouvelle formation obligatoire** pour la personne en charge du programme est **offerte gratuitement** par le Club. Vous recevrez sous peu un courriel d'inscription à la formation.

Allergies et intolérances

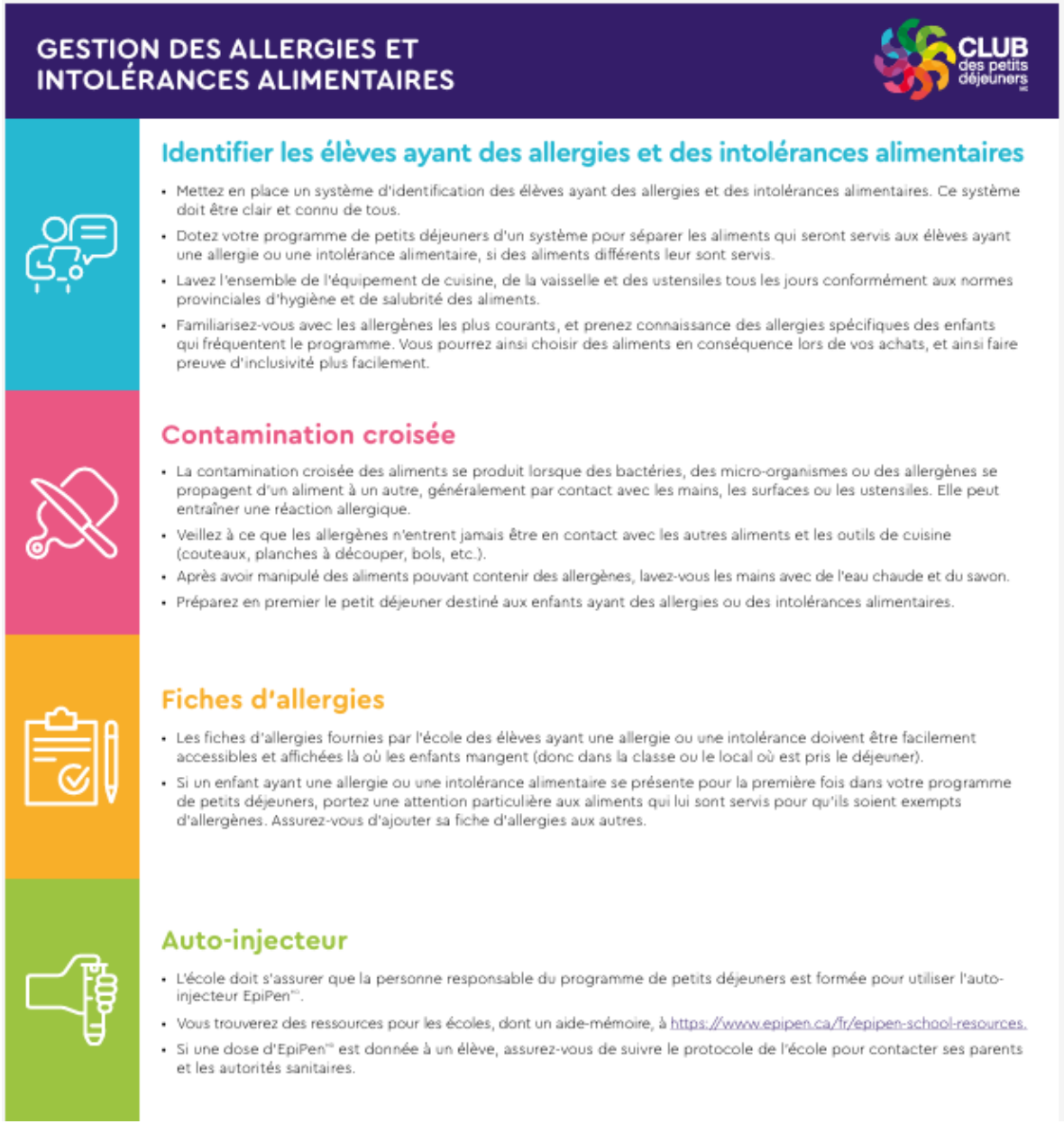
Assurez-vous d'avoir un système clair et connu de tout le monde pour l'**identification des allergies et intolérances alimentaires**, afin d'assurer la sécurité des enfants.

Vous pouvez vous référer aux documents suivants dans la section Hygiène, salubrité et sécurité des aliments sur le **Coin des écoles**.

- **Gestion des allergies et intolérances alimentaires** (procédures complètes de gestion des allergies);
- **Catalogue des aliments** (tous les ingrédients des denrées alimentaires fournies par le Club s'y trouvent).

Faites appel aux parents pour aider à identifier les aliments que l'enfant peut manger.

Votre coordonnateur(-trice) est disponible pour vous soutenir dans ces démarches.



GESTION DES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

CLUB des petits déjeuners

Identifier les élèves ayant des allergies et des intolérances alimentaires

- Mettez en place un système d'identification des élèves ayant des allergies et des intolérances alimentaires. Ce système doit être clair et connu de tous.
- Dotez votre programme de petits déjeuners d'un système pour séparer les aliments qui seront servis aux élèves ayant une allergie ou une intolérance alimentaire, si des aliments différents leur sont servis.
- Lavez l'ensemble de l'équipement de cuisine, de la vaisselle et des ustensiles tous les jours conformément aux normes provinciales d'hygiène et de salubrité des aliments.
- Familiarisez-vous avec les allergènes les plus courants, et prenez connaissance des allergies spécifiques des enfants qui fréquentent le programme. Vous pourrez ainsi choisir des aliments en conséquence lors de vos achats, et ainsi faire preuve d'inclusivité plus facilement.

Contamination croisée

- La contamination croisée des aliments se produit lorsque des bactéries, des micro-organismes ou des allergènes se propagent d'un aliment à un autre, généralement par contact avec les mains, les surfaces ou les ustensiles. Elle peut entraîner une réaction allergique.
- Veillez à ce que les allergènes n'entrent jamais être en contact avec les autres aliments et les outils de cuisine (couteaux, planches à découper, bols, etc.).
- Après avoir manipulé des aliments pouvant contenir des allergènes, lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon.
- Préparez en premier le petit déjeuner destiné aux enfants ayant des allergies ou des intolérances alimentaires.

Fiches d'allergies

- Les fiches d'allergies fournies par l'école des élèves ayant une allergie ou une intolérance doivent être facilement accessibles et affichées là où les enfants mangent (donc dans la classe ou le local où est pris le déjeuner).
- Si un enfant ayant une allergie ou une intolérance alimentaire se présente pour la première fois dans votre programme de petits déjeuners, portez une attention particulière aux aliments qui lui sont servis pour qu'ils soient exempts d'allergènes. Assurez-vous d'ajouter sa fiche d'allergies aux autres.

Auto-injecteur

- L'école doit s'assurer que la personne responsable du programme de petits déjeuners est formée pour utiliser l'auto-injecteur EpiPen®.
- Vous trouverez des ressources pour les écoles, dont un aide-mémoire, à https://www.epipen.ca/fr/epipen-school-resources.
- Si une dose d'EpiPen® est donnée à un élève, assurez-vous de suivre le protocole de l'école pour contacter ses parents et les autorités sanitaires.

Gestion des allergies et intolérances alimentaires

Informations supplémentaires

CONTRIBUTIONS PARENTALES

Le Club encourage la contribution parentale volontaire, que celle-ci soit financière ou bénévole.

Ces contributions sont directement réinvesties dans le programme de petits déjeuners de votre école, afin de le bonifier/consolider.

Pour en savoir plus, consultez ces documents dans la section **Gestion des programmes** du **Coin des écoles.**

TÉMOIGNAGES

Le Club encourage les écoles à **partager leur expérience des programmes de petits déjeuners et à raconter des faits vécus** qui mettent en lumière les impacts positifs de ceux-ci sur les enfants et sur toute la communauté.

N'hésitez pas à partager vos histoires en nous écrivant au temoignages@clubdejeuner.org.

VIRAGE VERT

Le Club a emboîté le pas à la réglementation fédérale de l'**objectif zéro déchet de plastique 2030.**

Nous vous invitons à privilégier le compostage, si disponible à l'école, les ustensiles réutilisables, réduire le gaspillage alimentaire et opter pour des menus contenant des aliments en vrac nécessitant moins d'emballage.

Découvrez comment rendre votre programme plus vert en consultant les outils dans la section **Gestion des programmes**.

Processus annuel des programmes

Tout au long de l'année, en collaboration avec le Club, les milieux scolaires doivent suivre un **processus de reddition de comptes, d'évaluation et de renouvellement** afin d'assurer le bon fonctionnement et le succès de leur programme de petits déjeuners.

Notre collaboration commence dès la rentrée!



Automne

Planification

Discussion avec coordonnateur(-trice) du Club pour démarrer l'année scolaire du bon pied!

Gestion des denrées

Optimiser le système de gestion des denrées et éviter le gaspillage alimentaire.

Évaluation du programme

S'assurer de la qualité des opérations et encourager les bonnes pratiques.

Février/mars

Rapport mi-année

Soumettre le 1er rapport et confirmer le renouvellement du partenariat pour l'année suivante.

Mai/juin

Entente de partenariat

Signature de l'entente de partenariat pour l'année suivante.

Juin

Rapport fin d'année

Soumettre le rapport de fin d'année en ligne, pouvant inclure statistiques et impacts.

Vos sources d'information

LE COIN DES ÉCOLES

La section **Coin des écoles** de notre site internet est une ressource incontournable pour toutes les personnes impliquées dans votre programme de petits déjeuners. Vous y trouverez plusieurs informations et ressources utiles.

INFOLETTRE DES PROGRAMMES

Le **Vitamine C**, l'infolettre des programmes, vous propose des idées inspirantes et nutritives, présente les bonnes pratiques adoptées par des programmes à travers le pays et vous donne des nouvelles du Club!
Pour accéder aux dernières parutions, consultez la section **Infolettres** du Coin des écoles.

Le Club sur les réseaux sociaux

- **Facebook**
- **Facebook – groupe bénévoles du Québec**
- **LinkedIn**
- **X**
- **Youtube**



L’équipe du Club vous souhaite une belle année scolaire!

Nous espérons que ces informations vous aideront à offrir un programme de qualité qui comblera les besoins de vos élèves.

Comme toujours, un(e) coordonnateur(-trice) du Club vous accompagnera et répondra à toutes vos questions tout au long de l’année.

Par vos actions, vous permettez à des milliers d’enfants de recevoir un petit déjeuner nutritif chaque matin.

Merci d’être là pour les enfants!