CLUB des petits déjeuners MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

TROUSSE D'INFORMATIONS SGÉE 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. Des nouveaux menus adaptés aux tout-petits
5. Des nouveaux menus adaptés aux tout-petits (suite)
6. Plus d’informations sur les menus et outils nutrition
7. Parler d’alimentation avec les enfants
8. Bien gérer les commandes et les inventaires
9. Se préparer aux livraisons de denrées
10. Processus annuel des programmes
11. Informations supplémentaires
12. Vos sources d’informations
13. L’équipe du Club vous souhaite une belle année!

Un programme de petits déjeuners à votre image!

Afin que chaque enfant ait 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**.

Ces principes jouent le rôle d'une boussole qui indique où concentrer nos efforts pour progresser ensemble vers les meilleurs programmes de petits déjeuners possibles. Ils représentent aussi les valeurs à appliquer dans notre soutien sur le terrain, pour prendre en compte les besoins et les réalités de chacun des milieux.

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.**



Des nouveaux menus adaptés aux tout-petits

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.



Cette année, **le Club a révisé ses menus et critères en profondeur pour continuer de faire évoluer la qualité des aliments servis aux enfants**.

En plus de ses critères nutritionnels rigoureux, le menu a été créé pour offrir un petit déjeuner nutritif, bon pour les papilles des enfants et pour la planète!

Ces menus de qualité sont :

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

NOUVEAUTÉ: Deux menus conçus spécialement pour les services de garde éducatifs à l'enfance! Découvrez-les à la page suivante. 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 adaptés aux tout-petits

Nous avons revu les textures et les valeurs nutritives des aliments, en accordance avec vos différents commentaires afin de tenir compte des besoins des tout-petits.

Découvrez les nouveaux menus des SGÉE afin de déterminer lequel répond le mieux à vos besoins.

MENU DE PETIT DÉJEUNER À CUISINER POUR LES TOUT-PETITS

- Destiné aux services de garde 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 À PRÉPARATION SIMPLE POUR LES TOUT-PETITS

- Composé d'aliments simples à préparer et servir. Possibilité d'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.**
- Option accessible qui permet d'enrichir l'offre du matin tout en restant réaliste quant aux ressources disponibles.

Plus d'informations sur les menus et outils nutrition

Plusieurs outils nutritionnels sont disponibles sur notre Coin des écoles!

Vous y retrouverez entre autres le **Catalogue des aliments**, contenant tous les produits disponibles, les allergènes, la liste des ingrédients et les informations nutritionnelles en fonction des différents menus.

Le Club travaille en collaboration avec **une équipe de spécialistes en nutrition** – notamment des diététistes et des nutritionnistes – qui s'assure que chaque milieu a accès à des aliments nutritifs répondant aux besoins spécifiques de son programme. Nous mettons tout en œuvre pour évaluer en continu notre offre alimentaire afin de garantir des aliments sains, de qualité et appréciés par les enfants.

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 pour consultation.



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 invités 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 devez **réviser les quantités de denrées** et les ajuster à la baisse selon votre inventaire et les besoins pour votre programme de petits déjeuners.

IMPORTANT!

Pour que les quantités soient calculées adéquatement et éviter d'accumuler des surplus inutilement, nous vous demandons de tenir informé(e) votre coordonnateur(-trice) de toute variation notable (à la hausse ou à la baisse) de votre fréquentation moyenne.

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. Les **déjeuners « Touski »** sont également une excellente façon d'écouler vos stocks entre les livraisons.

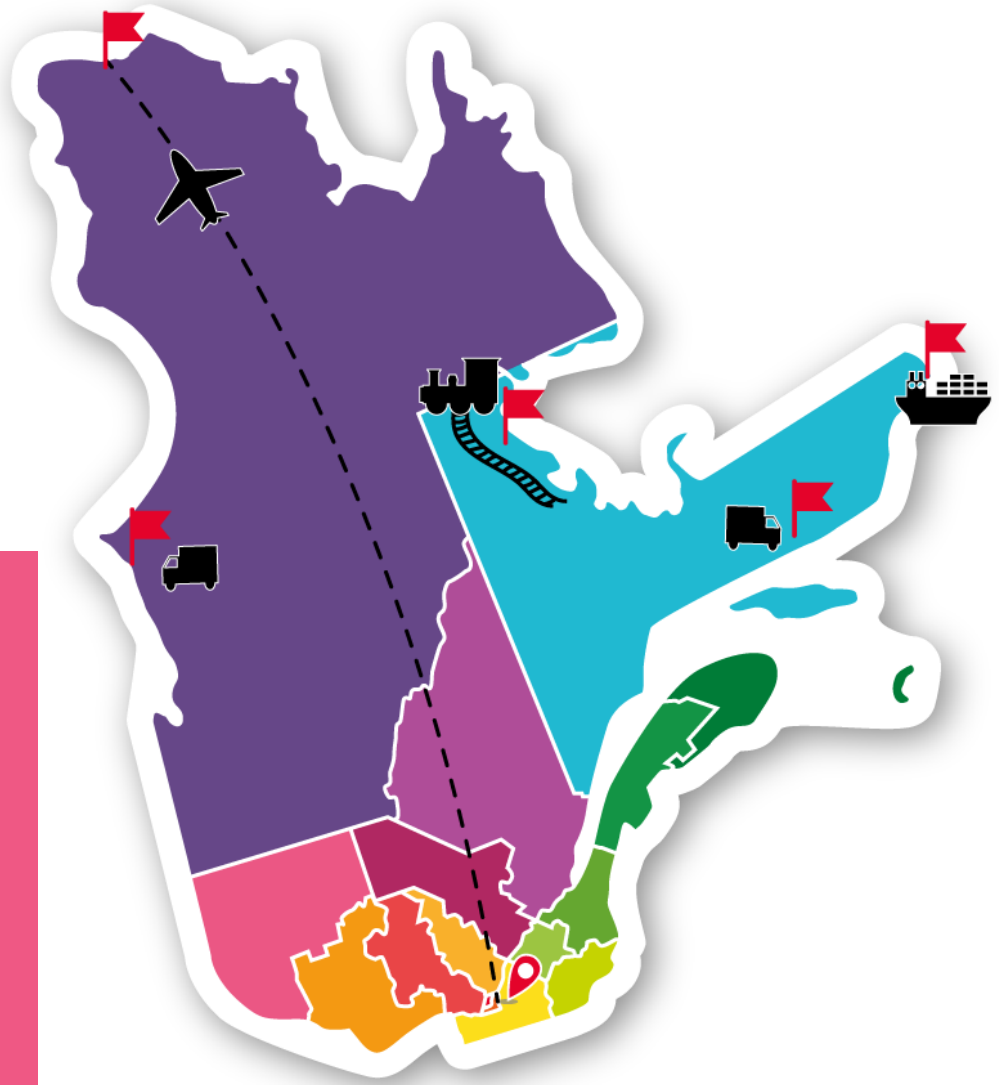
Si nécessaire, référez-vous à l'outil **Gestion de l'inventaire**, dans la **section Gestion des programmes** du **Coin des écoles**.

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 SGÉE en début d'année scolaire.

La réception des livraisons est la responsabilité des SGÉE.

Le Club compte donc sur la compréhension et la flexibilité des milieux 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.

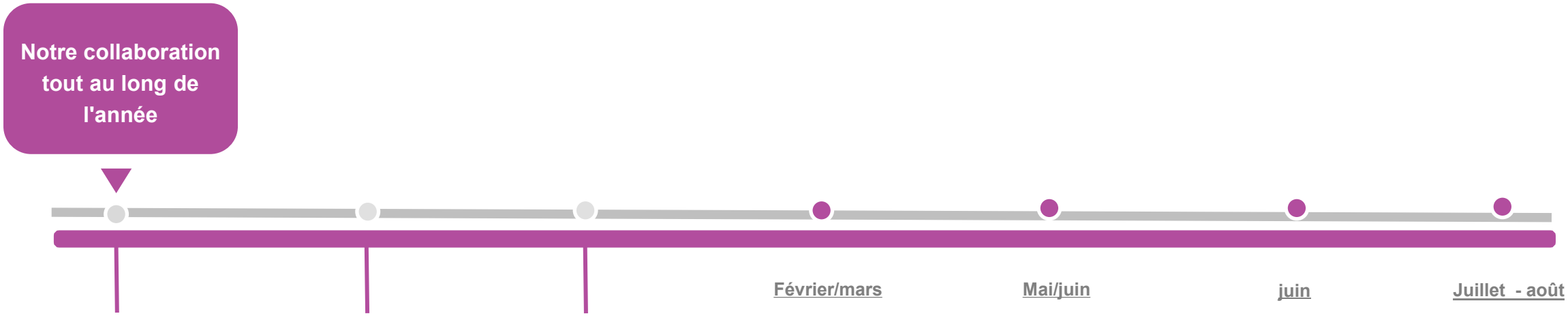


Il est donc essentiel d'établir un **système pour accueillir vos livraisons de denrées en toutes circonstances**! Prenez le temps de consulter le document **Préparation aux livraisons** dans la **section Gestion des programmes** sur notre site internet pour plus de détails.

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!

Processus annuel des programmes

Tout au long de l'année, en collaboration avec le Club, les SGÉE 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.



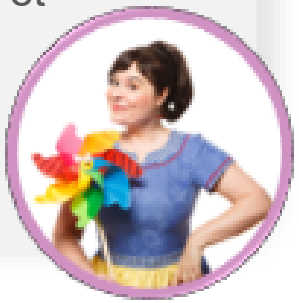
Informations supplémentaires

AMBASSADRICE ARI CUI CUI

Nous sommes très fiers de vous présenter **Ari Cui Cui, notre ambassadrice des programmes de petits déjeuners au sein des services de garde éducatifs à l'enfance.**

Cette artiste adorée des enfants invite les tout-petits à entrer dans son univers magique, gourmand et éducatif!

Visionner la vidéo



TÉMOIGNAGES

Le Club encourage les SGÉE 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 au SGÉE, 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**.

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!

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

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

Offrons ensemble aux enfants l’occasion d’atteindre leur plein potentiel en commençant chaque journée avec un petit déjeuner nutritif!