CLUB des petits déjeuners MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.



TROUSSE D'INFORMATIONS SGÉE

Soutien Financier 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. Lignes directrices nutritionnelles
5. Préparation à la planification
6. Sélection des aliments de grains entiers
7. Sélection des aliments protéinés
8. Sélection des fruits et légumes
9. Étapes après la sélection des aliments
10. Outils Nutrition
11. Parler d’alimentation avec les enfants
12. Processus annuel des programmes
13. Informations supplémentaires
14. Vos sources d’informations
15. 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.**



Lignes directrices nutritionnelles



Le petit déjeuner doit contenir un aliment de chacune des **trois catégories d'aliments** suivantes:

1. **Légumes et fruits** pour les vitamines et minéraux essentiels.
2. **Aliments protéinés** pour aider à maintenir, construire et réparer les tissus du corps.
3. **Grains entiers** pour les glucides qui donnent de l'énergie et pour les fibres pour garder le ventre plein plus longtemps.

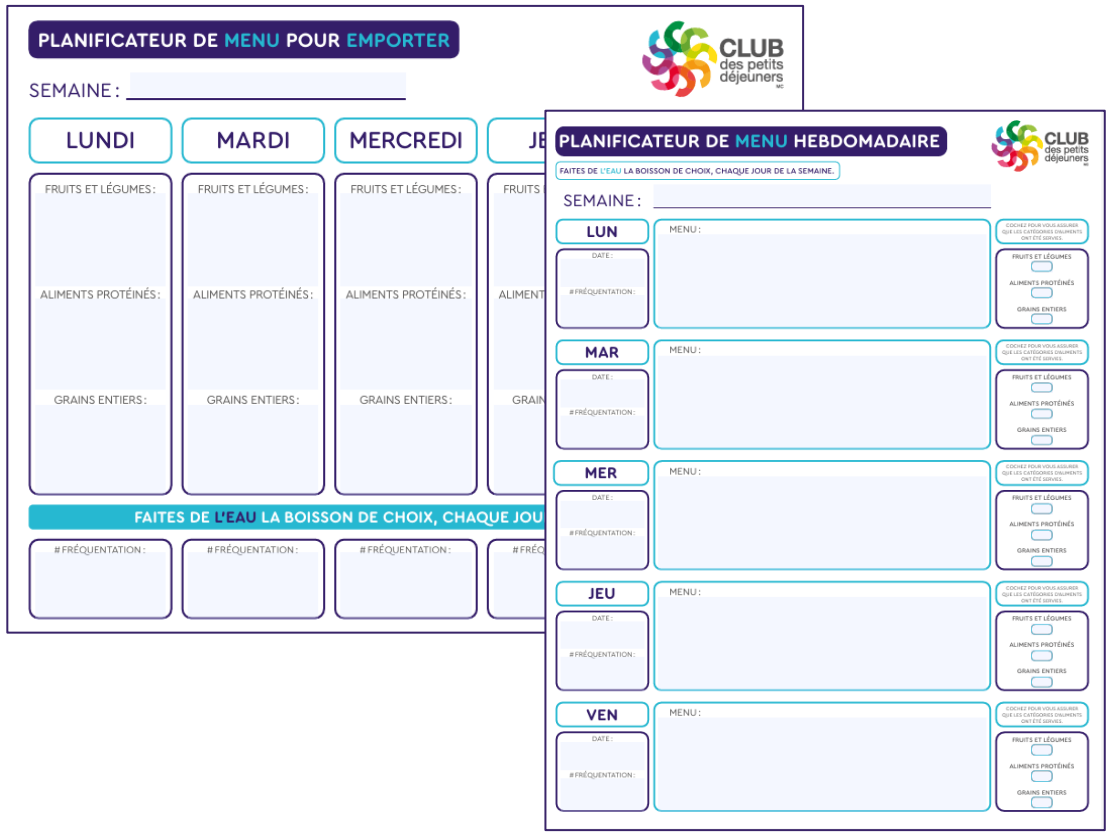
Faites de **l'eau** votre boisson de choix!

Rappel : Le lait est un aliment protéiné. Il n'est donc pas nécessaire de servir un autre aliment protéiné au même petit déjeuner.

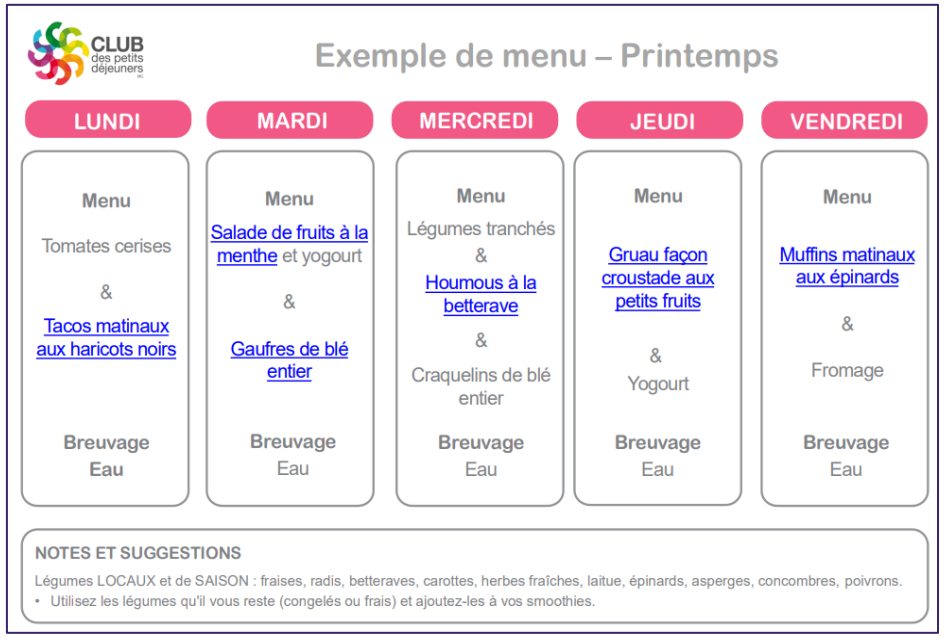
Préparation à la planification

Planificateurs de menu

- Choisir le planificateur de menu qui convient le mieux à vos besoins
- Dans votre planificateur de menu, répétez pour chaque jour du menu les étapes décrites aux diapos suivantes



Nous avons aussi des planificateurs de menus dont vous pouvez vous inspirer!



Sélection des grains entiers



Spécificités

Critères nutritionnels

- Viser < 8 g de sucre par portion, ou < 10 g si le produit contient des fruits
- Limiter le sodium à <10 % VQ et les gras saturés à 2 g
- Si le produit n'est pas 100 % grains entiers ou contient de la farine blanche → viser ≥ 2 g de fibres par portion

Points d'attention

- Privilégier la farine de blé entier ou d'autres farines de grains entiers dans les recettes
- Sélectionner des produits dont les grains entiers (avoine, riz brun, orge, quinoa, sarrasin, etc.) figurent parmi les premiers ingrédients
- Pour vos préparations, misez sur des saveurs à base de fruits ou d'épices (ex. pomme, banane, vanille, cannelle...)

Idées d'aliments faciles à servir

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Céréales

Servir des céréales de grains entiers faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) comme :

- Cheerios (Original ou Multi-Grain)
- Shredded Wheat L'original Spoon Size
- All-Bran (Original, Flakes ou Buds)
- Squares à l'avoine de Quaker
- Céréales Kashi Blé d'automne biologique
- Céréales Grains anciens PC Biologique
- Mini-Wheats à faible teneur en sucre
- Natures Path Céréales Flocons de maïs au miel (sans gluten)

Craquelins

Servir des produits de grains entiers comme :

- Triscuit Original, faibles en sodium ou minis
- Craquelins de pita cuits au four, chia et quinoa PC
- Craquelins de pita multigrains cuits au four PC
- Craquelins Breton Bouchées Légumes
- Melba Toast Grains entiers
- Pain de seigle croustillant multigrains Ryvita
- Faites vos propres craquelins au four avec du pain pita, tortilla ou naan

Pains

Offrez des aliments à grains entiers, en favorisant les options faibles en sodium:

- Options de blé entier : pain, tortillas, muffins anglais, pain aux raisins, pains pita, bagels, etc.

Barres de céréales

Servir des barres de grains entiers faibles en sucre (idéalement moins de 8 g par portion) et sans chocolat, comme :

- Barres Val Nature Boîte à lunch saveur de fruits des champs
- Barres granola MadeGood (Fraise, Baies mélangées)
- Barres moelleuse à l'avoine MadeGood (Bleuets, Brioche à la cannelle)
- Barres tendres mélange de petits fruits PC Menu bleu
- Barres Grains santé KIND (Avoine, miel et noix de coco grillée, Vanille bleuets)
- Faites vos propres barres de céréales. Découvrez nos recettes dans la section Nutrition du Coin des écoles.

Sélection des aliments protéinés

Spécificités

Critères nutritionnels

- Minimum de 3 à 5 g de protéines par portion
- Limiter le sodium à <10 % VQ
- Fromage : < 6 g de gras saturés par portion
- Yogourt : privilégier la version nature et à 1-2 % m.g.

Points d'attention

- Éviter les viandes transformées comme le jambon, les saucisses, le bacon, etc.
- Introduire les protéines végétales (légumineuses, tofu, graines, etc). Au besoin, y aller progressivement.
- Favoriser la rotation des différentes sources.



Idées d'aliments faciles à servir

ALIMENTS PROTÉINÉS



- Yogourt, yogourt grec ou yogourt à boire faible en sucre (ex : Danino)
- Fromage (ex: Babybel, Cracker Barrel, Black Diamond Ficello, etc.)
- Œufs durs
- Lait ou boisson de soya enrichie
- Houmous maison ou du commerce (ex: Fontaine Santé mini hummus)
- Tartinade de soya (ex: Wowbutter)
- Graines (tournesol, citrouille, etc.)
- Pois chiches ou edamames grillés, faits maison ou du commerce (ex : Go Beanz, Three Farmers, etc.)
- Fromage cottage
- Édamames, cuits à la vapeur ou rôtis à sec

Sélection des fruits et légumes

Spécificités

Points d'attention

- Ne pas préparer ou choisir un produit avec du sel ou du sucre ajouté.
- Éviter la friture et le jus.

Stratégies d'approvisionnement

- Suivre le calendrier des récoltes locales.
- Établir des partenariats avec les producteurs locaux.
- Utiliser les fruits/légumes surgelés, lorsque hors saison.



Idées d'aliments faciles à servir



FRUITS ET LÉGUMES

- Fruits: pommes, raisins, oranges, clémentines, kiwis, ananas, cantaloup, papaye, banane, poires, pêches, petits fruits (bleuets, amélanches, mûres, framboises, fraises, etc.), cerises de terre, melon d'eau, prune, mangue, figue, kaki, melon miel, litchi, etc.
- Légumes : carottes, céleri, mini concombre, tomates cerises, poivrons, champignons, brocoli, chou-fleur, courgettes, pois sucrés, minis épis de maïs, pois mange-tout, etc.
- Compote de pommes ou d'autres fruits (sans sucre ajouté)
- Fruits en coupe (sans sirop)
- Fruits séchés (non sucrés)

Étapes après la sélection des aliments

L'EAU

Intégration de l'eau, votre boisson de choix



- Éviter les jus et offrir de l'eau à chaque repas.

BESOINS SPÉCIAUX

Gestion des besoins spéciaux



- Allergies alimentaires
- Intolérances

GESTION

Vérification et optimisation



- Envoyer à votre coordonnateur(-trice) de programme vos factures, vos recettes et votre menu, afin de recevoir les commentaires du comité nutrition.

LISTE D'ACHATS

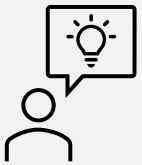
Dresser votre liste d'épicerie



- Calculer les quantités dont vous avez besoin.
- Consulter votre inventaire.

ÉVALUTATIONS

Amélioration continue



- Évaluation de la satisfaction.
- Évaluer le niveau de gaspillage.
- Alterner les aliments pour plus de variété.

Outils nutrition



Plusieurs outils sont disponibles sur le Coin des Écoles

Fiches inspirations (pommes, tartinade de soya, raisins, oeufs, etc.)

Planificateur de menu hebdomadaire vide (vertical)

Planificateur de menu mensuel vide (horizontal)

Exemples de menu

Planificateur de menu inspiration (saisonnier)

Protéines sans lactose

Livre de recettes

Livret de recettes – Petits déjeuners en grande quantité

Intégrer des légumes

Et plus encore!

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.

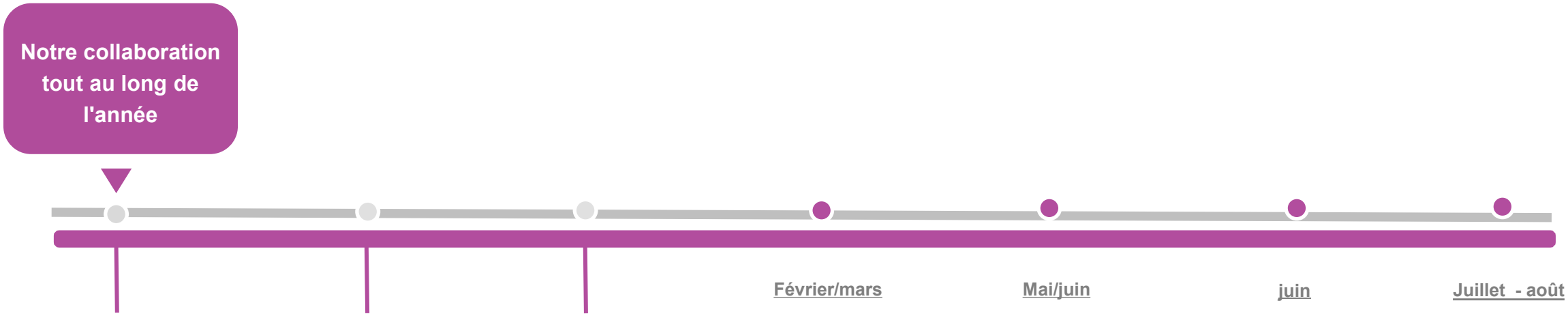


Pour aborder l'alimentation de façon ludique et piquer la curiosité des jeunes, **nous avons développé une série de quatre courtes capsules vidéo en collaboration avec Télé-Québec** pour les enfants à l'école et disponible entre autres sur la plateforme *Télé-Québec en classe*.

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

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.



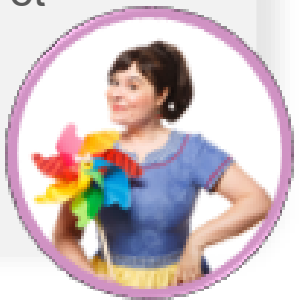
Informations supplémentaires

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.

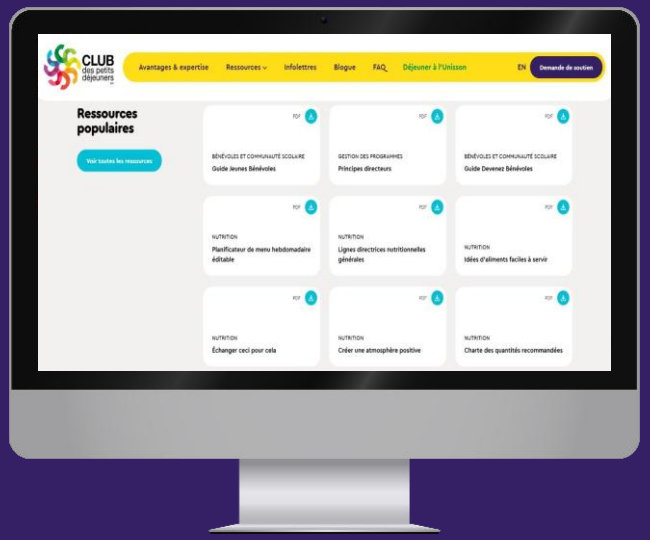
VIRAGE VERT

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!