CLUB des petits déjeuners MC

Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

TROUSSE D'INFORMATIONS

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. Faire équipe : c’est la clé du succès!
5. Bâtir une équipe pour votre programme
6. Différents modèles de service
7. Lignes directrices nutritionnelles
8. Préparation à la planification
9. Sélection des aliments de grains entiers
10. Sélection des aliments protéinés
11. Sélection des fruits et légumes
12. Étapes après la sélection des aliments
13. Outils Nutrition
14. Parler d’alimentation avec les jeunes
15. Service lors des journées pédagogiques
16. Hygiène et salubrité des aliments
17. Allergies et intolérances
18. Informations supplémentaires
19. Processus annuel des programmes
20. Vos sources d’informations
21. 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

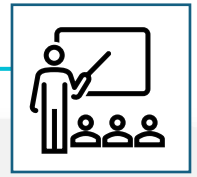
Faire du programme de petits déjeuners un projet-école permet de l'intégrer dans la vie scolaire.
Gardez le programme des petits déjeuners à l'ordre du jour des réunions du personnel.
Encouragez le personnel enseignant et le personnel de soutien à participer au programme de petits déjeuners pour favoriser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



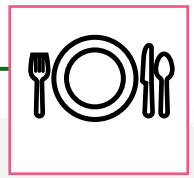
Chariot itinérant : Un chariot passe en classe, les élèves lèvent la main pour choisir leurs aliments, les portions sont déposées dans un bac.

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.

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.

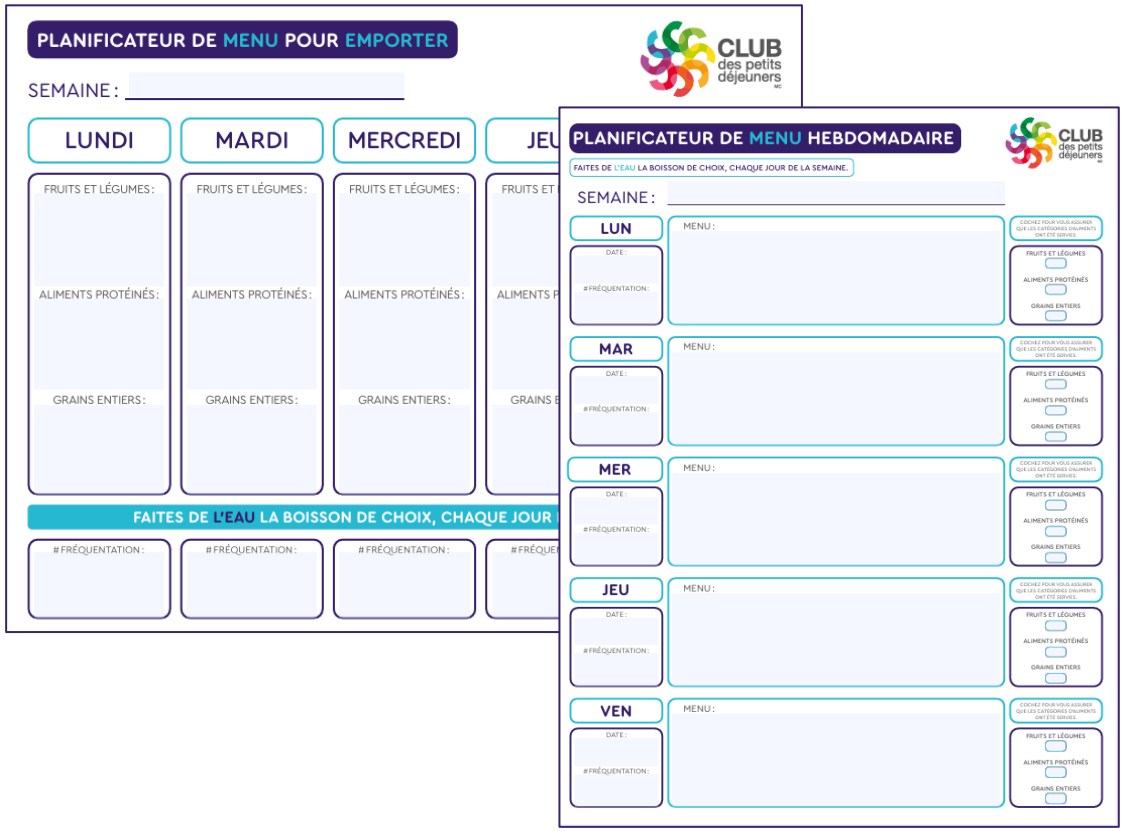
Faites de **l'eau** votre boisson de choix!

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

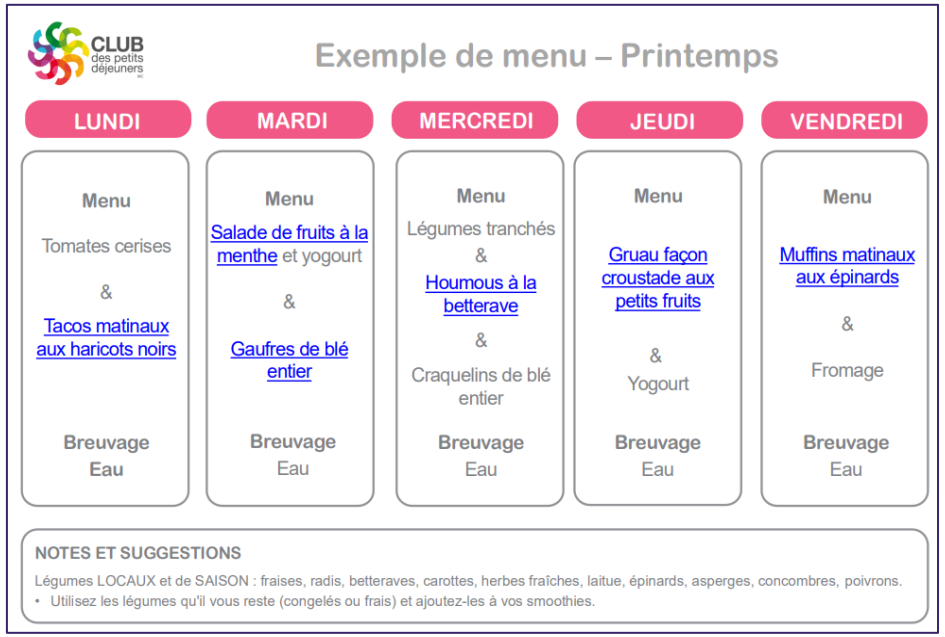
La planification des menus

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! Consultez le Coin des écoles pour divers modèles!



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)

[Sans titre]

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 alimentaires

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

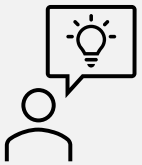
Dresser votre liste d'épicerie



- 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, boisson de soya, etc.)
- Planificateur de menu hebdomadaire vide (vertical)
- Planificateur de menu 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 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

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?

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?

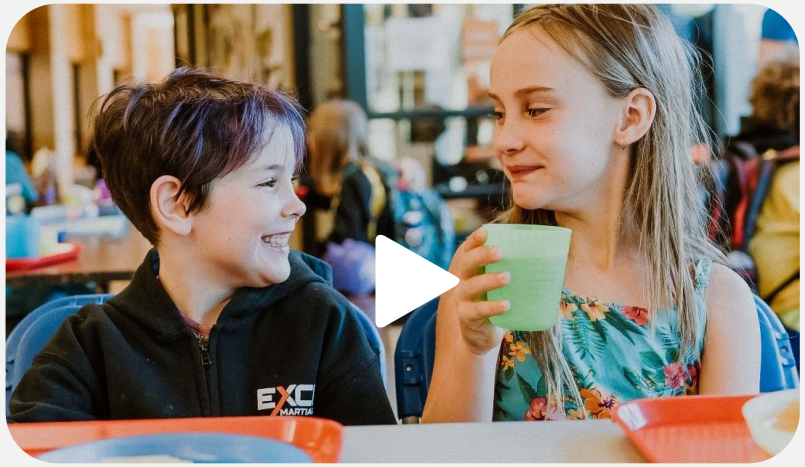
Rassemblez les surplus de denrées de la semaine dans un ou deux bacs, pour faciliter le transport, et servez-les lors des journées pédagogiques.

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 nouvelle une 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.

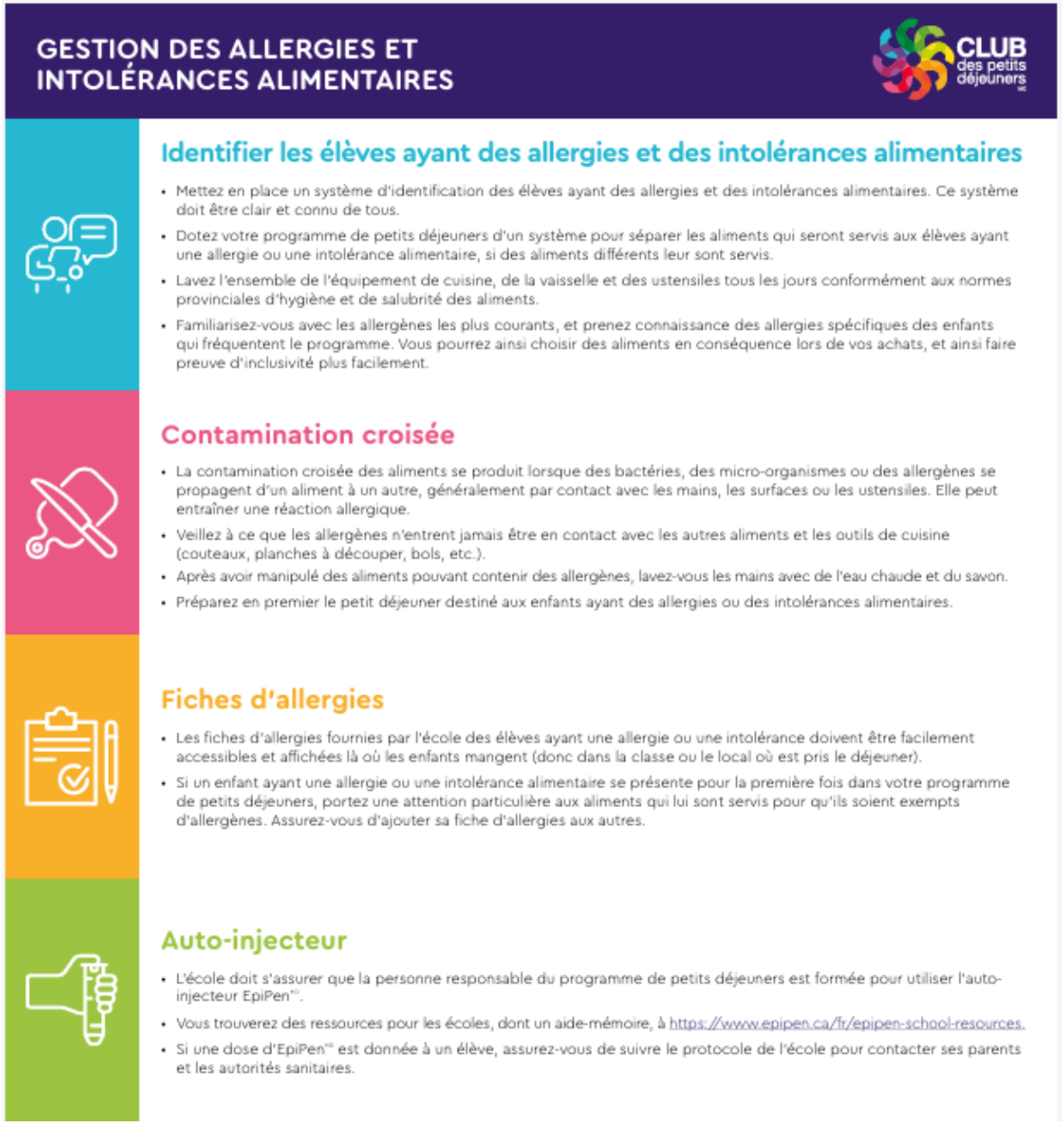
Vous pouvez vous référer au document suivant dans la section Hygiène, salubrité et sécurité des aliments sur le **Coin des écoles:**

- **Gestion des allergies et intolérances alimentaires** (procédures complètes de gestion des allergies)

La **liste des aliments que vous achetez**, ainsi que les ingrédients que composent chacun des aliments, vous seront utiles pour identifier ceux qui contiennent des allergènes.

Au besoin, **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 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

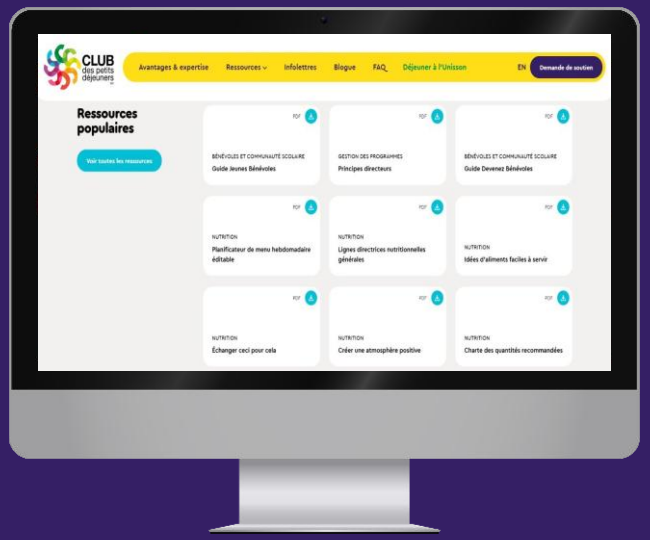
Signature de l'entente de partenariat pour l'année suivante.

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!