# BOÎTE À OUTILS POUR LA PLANIFICATION DE MENUS



CLUB des petits déjeuners MD

# TABLE DES MATIÈRES


**Les trois éléments clés d'un petit déjeuner ..... 3**

**Préparation à la planification ..... 4**

Prendre connaissance de tous les documents ..... 4

Astuces de préparation à considérer ..... 5

Stratégies d'approvisionnement ..... 5

Stratégies de réduction des coûts ..... 5

**Notions de nutrition ..... 6**

Comment interpréter un tableau de valeur nutritive ..... 6

Comment interpréter une liste d'ingrédients ..... 6

Édulcorants et colorants artificiels ..... 7

**Méthode de planification ..... 8**

Étape 1 : Sélection des aliments ..... 8

Aliments à grains entiers ..... 8

Aliments protéinés ..... 9

Fruits et légumes ..... 10

Boissons et condiments ..... 10

Étape 2 : Gestion des allergies et des intolérances ..... 11

Étape 3 : Vérification et optimisation ..... 11

Étape 4 : Dresser la liste d'épicerie ..... 11

Étape 5 : Amélioration continue ..... 11

**Bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité ..... 12**

**Bonnes pratiques environnementales ..... 12**

**Outils supplémentaires ..... 12**

Cette boîte à outils vise à soutenir les responsables de programmes dans la planification de petits déjeuners nutritifs, équilibrés, attrayants pour les élèves et alignés avec les recommandations nutritionnelles du Club des petits déjeuners. Elle est basée sur les meilleures pratiques en matière d'alimentation scolaire et durable.

## LES TROIS ÉLÉMENTS CLÉS D'UN PETIT DÉJEUNER

Pour qu'un petit déjeuner soit complet, il doit contenir un aliment de chacune des trois catégories suivantes :



**FRUITS ET LÉGUMES :** Ils contiennent un grande variété de **vitamines et minéraux** essentiels à la santé, et des **fibres** qui aident à **se sentir rassasié et maintenir un niveau d'énergie plus longtemps**.



**ALIMENTS À GRAINS ENTIERS :** Ils sont d'importantes sources de plusieurs nutriments, dont les **glucides** et les **fibres**. Les glucides donnent aux enfants **l'énergie nécessaire pour apprendre et être actifs**, tandis que les fibres contribuent à la **satiété**.



**ALIMENTS PROTÉINÉS :** Ils sont **essentiels à la croissance et au bon fonctionnement du corps**, puisqu'ils permettent de construire, maintenir et réparer les tissus. Ils contribuent également à la **sensation de rassasiement et de satiété**.




Voir l'outil Compose ton petit déjeuner pour plus d'idées d'agencement. Cet outil donne également une occasion de parler de la composition d'un petit déjeuner complet avec les élèves !

# PRÉPARATION À LA PLANIFICATION

## Voici une panoplie d'outils qui pourraient vous être utiles pour la planification :

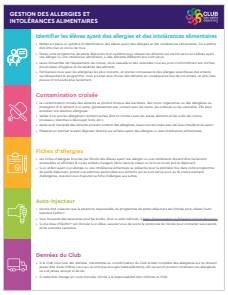
- Le Planificateur de menus peut vous servir de canevas à remplir.
- Les Lignes directrices nutritionnelles vous indiquent les différentes balises à prendre en compte.
- La Charte des portions vous guide quant à la quantité de nourriture à prévoir.
- La liste d'Idées d'aliments faciles à servir vous aide dans la sélection de produits déjà approuvés par le Club.
- Le guide pratique pour la Gestion des allergies et des intolérances.
- La section Menus du Coin des écoles pour vous donner des exemples desquels vous inspirer.
- Inspiration recettes :
  - La section Recettes du Coin des écoles
  - Livre de recettes
  - Livret de recettes en grande quantité
  - Livret de recettes pour l'utilisation des restes



















Il est important de prendre en compte les ressources dont vous disposez : équipement, rangement, personnel, espace, etc., afin de bâtir un menu adapté à votre réalité.

# PRÉPARATION À LA PLANIFICATION

## VOICI QUELQUES ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER LORS DE VOTRE PLANIFICATION

### Astuces de préparation

- Préparer des mélanges à l'avance (par ex. ingrédients secs).
- Cuire en lot et congeler, si possible.
- Planifier l'utilisation des restes en s'inspirant des astuces de l'outil : Conseils pour l'utilisation des restes.


CONSEILS POUR UTILISATION DES RESTES

Cuisiner les restes permet d'éviter le gaspillage alimentaire, d'économiser et de préparer rapidement les prochains petits déjeuners. Voici quelques astuces toutes simples pour vous aider à repenser vos restes et user de créativité en cuisine !

CONSEILS POUR UNE PLANIFICATION ASTUCIEUSE

- **Faites-en plus :** Préparez des aliments en plus grande quantité pour les intégrer à d'autres recettes (le brocoli pour les omelettes d'aujourd'hui peut servir dans les crêpes de demain, par exemple).
- **Évaluez votre inventaire :** Vérifiez régulièrement les ingrédients de base dont vous disposez et pensez à ce que vous pourriez en faire.
- **Exprimez votre créativité :** Laissez-vous d'abord inspirer par une recette et modifiez-la en utilisant ce que vous avez sous la main. Faites participer vos élèves en leur demandant leurs idées.
- **Faites de la nutrition une priorité :** Assurez-vous que votre création respecte les lignes directrices nutritionnelles du Club en utilisant au moins un aliment protéiné, un aliment à grains entiers ainsi qu'un légume ou un fruit.
- **Respectez les règles de salubrité alimentaire :** Conservez les restes adéquatement et consommez-les dans les délais appropriés.
- **Congelez :** Les aliments qui ne peuvent être utilisés immédiatement peuvent être congelés et servis plus tard.

CONCOCTEZ VOS PROPRES RECETTES

Utilisez cette section pour créer des combinaisons de petits déjeuners équilibrés.

- **Identifiez les restes à cuisiner :** œufs, pain de la veille ou légèrement sec, fruits, tortillas, yogourt, gaufres, céréales, fromage, légumes, etc.
- Complétez le petit déjeuner en vous assurant d'avoir au moins un aliment appartenant à chacune des trois catégories d'aliments.
- **Trouvez comment les cuisiner :** Faites cuire, mélangez ou assemblez vos ingrédients, ou laissez vos élèves préparer leur petit déjeuner.
- Les meilleures créations culinaires sont faites à partir des aliments à disposition. Faites confiance à vos papilles et essayez des combinaisons inattendues.

### Stratégies d'approvisionnement

- Suivre le calendrier des récoltes locales.
- Établir des partenariats avec des producteurs locaux.
- Utiliser des fruits et légumes surgelés en dehors des saisons d'abondance.



### Stratégies de réduction des coûts

- Lorsque possible, acheter dans les supermarchés à rabais ou dans les clubs entrepôts.
- Avoir une bonne gestion de l'inventaire permet de réduire le gaspillage alimentaire et ainsi, les coûts.
- Comparer les prix aux 100 grammes des différents aliments. Cette information se retrouve sur l'étiquette de prix.
- Prendre également en considération la valeur nutritive, la provenance et le format d'emballage.



## COMMENT INTERPRÉTER UN TABLEAU DE VALEUR NUTRITIVE

**Valeur nutritive**
**Nutrition Facts**
pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

| **Calories 110** | % valeur quotidienne* / % Daily Value* |
|---|---|
| **Lipides / Fat** 0 g | 0 % |
| saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g | 0 % |
| **Glucides / Carbohydrate** 26 g | |
| Fibres / Fibre 0 g | 0 % |
| Sucres / Sugars 22 g | 22 % |
| **Protéines / Protein** 2 g | |
| **Cholestérol / Cholesterol** 0 mg | |
| **Sodium** 0 mg | 0 % |
| Potassium 450 mg | 13 % |
| Calcium 30 mg | 2 % |
| Fer / Iron 0 mg | 0 % |

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

1. Regarder la portion.

2. Regarder les lignes associées aux nutriments qui vous intéressent. Selon les lignes directrices du Club, nous visons à ce que les produits contiennent :
   - Peu de sucres
   - Peu de sodium
   - Plus de fibres
   - Moins de lipides saturés

3. Le % de la valeur quotidienne (VQ) permet de déterminer si un nutriment se retrouve en petite ou en grande quantité dans l'aliment. De façon générale, 5 % ou moins indique que le nutriment s'y retrouve en petite quantité, alors que 15 % ou plus indique qu'il s'y retrouve en grande quantité.

## COMMENT INTERPRÉTER UNE LISTE D'INGRÉDIENTS

La liste d'ingrédients permet de connaitre tous les ingrédients utilisés dans un produit et dans quelles proportions. Les ingrédients sont classés en ordre décroissant de poids, c'est-à-dire que les ingrédients se trouvant au début de la liste se trouvent en plus grande quantité dans l'aliment.

**Céréales granola pommes érable 48x40gr**
**Apple Maple Granola Cereal 48x40gr**

**Ingrédients:** Flocons d'avoine, Sucres (cassonade, sucre, sirop d'érable), Farine de blé entier, Margarine (huile de canola, huile de palme et de palmiste modifiées (soya)), Eau, Pommes séchées, Quinoa soufflé, Arômes naturels, Sel. **Contient : Soya, Blé, Avoine. Peut contenir : Lait, Œufs.**

La réglementation oblige les fabricants à rassembler toutes les formes de sucres ensemble, c'est pourquoi dans cet exemple, on voit qu'il est écrit « Sucres (cassonade, sucre, sirop d'érable) ».

Les ingrédients se trouvant entre des parenthèses sont les constituants de l'ingrédient qui les précède, par exemple, la margarine contient plusieurs types d'huiles.

La mention **« contient »** indique que le produit contient un des 11 allergènes prioritaires tels qu'identifiés par Santé Canada :

- Œuf
- Lait
- Moutarde
- Arachide
- Mollusques et crustacés
- Poissons
- Graines de sésame
- Soya
- Sulfites
- Noix
- Blé et triticale



La mention **« peut contenir »** indique qu'un ou plusieurs de ces allergènes peut s'être retrouvé en contact avec le produit et qu'il y a un risque de contamination croisée.

## ÉDULCORANTS ET COLORANTS ARTIFICIELS

Ces deux types d'additifs sont à éviter dans toutes les catégories d'aliments.

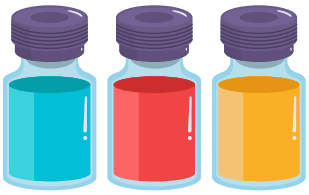
Les **édulcorants** sont des substances qui imitent le goût du sucre. On y retrouve entre autres :

- L'aspartame
- L'acésulfame potassium
- Le sucralose
- Érythritol
- Maltitol
- Stévia
- Etc.



Les **colorants artificiels** servent à donner une couleur aux aliments. Voici quelques exemples :

- Rouge allura
- Colorant caramel
- Bleu brillant
- Jaune soleil
- Tartrazine
- Etc.



## VOICI UNE FAÇON DE PROCÉDER ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR BÂTIR VOTRE MENU.



### ÉTAPE 1 : SÉLECTION DES ALIMENTS

Tout d'abord, choisissez les aliments que vous souhaitez mettre au menu. Assurez-vous d'avoir un aliment par catégorie pour avoir un petit déjeuner complet. Prendre en considération les critères nutritionnels de chacune des catégories.

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Un aliment à grains entiers est un aliment fait à base de grains entiers ou de farines entières. Cette catégorie comporte entre autres :

- Les pains de blé entier (pain brun) et multigrains
- Les craquelins à base de grains entiers
- D'autres types de pain de blé entier (pain aux raisins, tortillas, muffins anglais, bagel, etc.)
- Des barres tendres
- Des céréales à déjeuner
- Des céréales comme le quinoa, riz brun, sarrasin et autres.



**Nos lignes directrices :**

▶ 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 par portion
- Viser un minimum de 2 g de fibres par portion

▶ Éléments à considérer

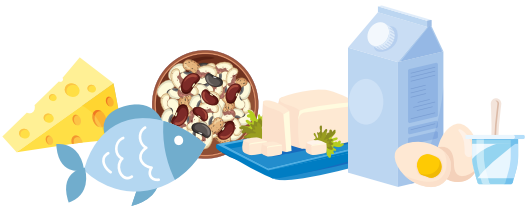
- Privilégier la farine de blé entier ou d'autres farines de grains entiers dans les recettes
- Sélectionner des produits dont les grains entiers (avoine, riz brun, orge, quinoa, sarrasin, etc.) figurent parmi les premiers ingrédients
- Éviter les édulcorants et les colorants artificiels
- Le chocolat et les produits qui en contiennent devraient être réservés aux occasions spéciales. Pour donner un goût chocolaté à une recette, privilégier plutôt la poudre de cacao.
- Prendre note que les termes suivants font référence à de la « farine blanche » :
  - Farine de blé
  - Farine de blé enrichie
  - Farine de blé non blanchie
  - Farine de blé non blanchie enrichie

Rechercher les termes « entier » ou « intégral » qui signifient que les grains sont peu transformés et contiennent plus de fibres.

## ALIMENTS PROTÉINÉS

Les aliments protéinés peuvent être d'origine animale ou végétale. Voici quelques exemples :

- Yogourts
- Lait et boisson de soya
- Fromages (ex. mozzarella, gouda, cheddar, etc.)
- Œufs
- Tartinade de soya ou d'autres graines (tournesol, citrouille)
- Graines (citrouille, chia, tournesol)
- Légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots, etc.)
- Viandes
- Noix, arachides



Attention! Les noix et les arachides sont généralement interdites dans les écoles et les services de garde éducatifs.

**Nos lignes directrices :**

### Critères nutritionnels

- Viser un minimum de 3 à 5 g de protéines par portion
- Limiter le sodium à < 10 % VQ par portion
- Fromage : viser < 6 g de gras saturés par portion
- Yogourt : privilégier la version nature et à 1 à 2 % de matières grasses
- Viser < 8 g de sucre par portion ou < 10 g si le produit contient des fruits

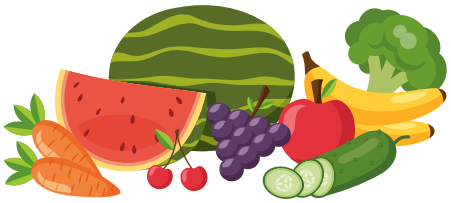
### Éléments à considérer

- Éviter les viandes transformées telles que le jambon, les saucisses, le bacon, les cretons, etc.
- Éviter les édulcorants et les colorants artificiels.
- Le fromage à la crème ou à tartiner n'est généralement pas assez protéiné pour entrer dans la catégorie des aliments protéinés : ajouter une autre source de protéine lorsqu'il est au menu.
- Faites découvrir les protéines végétales (graines, légumineuses, tofu, etc.) en les introduisant de manière progressive dans vos menus.
- Boissons végétales : la boisson de soya est généralement la seule boisson végétale qui contient une quantité suffisante de protéines pour entrer dans cette catégorie.

## FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes peuvent être servis sous différentes formes, notamment frais, surgelés et même en compote. Opter pour des fruits qui se conservent bien.

- Petits fruits (framboises, bleuets, camerises, amélanches, fraises, mûres, etc.)
- Bananes
- Carottes
- Concombres
- Tomates
- Ananas
- Prunes
- Poivrons
- Etc.



**Nos lignes directrices :**

▶ Éléments à considérer

- Éviter de préparer ou choisir un produit avec du sel ou du sucre ajouté
- Éviter les fritures et le jus
- Éviter les édulcorants et les colorants artificiels

## BOISSONS

Selon le Guide alimentaire canadien, l'**EAU** devrait être la boisson de choix à tous les repas. Boire de l'eau est essentiel pour la santé des enfants et c'est un excellent moyen d'étancher la soif et de rester hydraté !

Les jus, même s'ils sont faits de fruits frais, contiennent une quantité importante de sucres.

Le lait est un breuvage qui est également considéré comme une source de protéine. Lorsque vous servez le lait, vous n'êtes pas tenus de servir une autre source de protéine lors de ce petit déjeuner.

Pour plus d'information, veuillez consulter notre outil Choisir des boissons pour votre programme.

## CONDIMENTS

Les tartinades, confitures et autres condiments peuvent être servis en petite quantité comme accompagnement au petit déjeuner. Choisir des produits faibles en sucre, en sodium et en gras saturés.


GESTION DES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Identifier les élèves ayant des allergies et des intolérances alimentaires

Contamination croisée

Fiches d'allergies

Auto-injecteur

Denrées du Club

## ÉTAPE 2 : GESTION DES ALLERGIES ET DES INTOLÉRANCES

Une bonne gestion des allergies est essentielle pour assurer la sécurité de tous. Veuillez vous référer au document de Gestion des allergies et intolérances alimentaires.

## ÉTAPE 3 : VÉRIFICATION ET OPTIMISATION

- Lorsque votre menu est complété, vérifier l'équilibre nutritionnel de vos petits déjeuners et s'assurer d'offrir une variété d'aliments dans chacune des catégories.
- Penser à varier les couleurs et les saveurs dans les repas pour inciter les enfants à essayer de nouveaux aliments.
- S'assurer que le menu soit réaliste à mettre en place selon vos installations et vos ressources.
- Vérifier que votre menu respecte votre budget d'achat.
- Penser à des stratégies pour réutiliser et revaloriser les restants pour un autre jour. Consulter notre outil de conseils et notre livret pour utilisation des restes.
- Suggestion : faire un petit sondage auprès de quelques élèves pour recueillir leurs commentaires et leurs impressions sur le menu. Ne pas hésiter à les inclure dans le processus de planification.
- Envoyer à votre coordonnateur(-trice) de programme vos recettes et votre menu afin de recevoir la rétroaction du comité nutrition, qui a pour but de vous accompagner dans l'élaboration de votre menu.



## ÉTAPE 4 : DRESSER LA LISTE D'ÉPICERIE

- Lorsque votre menu est finalisé, calculer la quantité nécessaire de chaque aliment/ingrédient, selon le nombre de portions servies au menu.
- Faire l'inventaire de vos stocks et déterminer ce qui est à acheter. Voir notre document Gestion d'inventaire.
- Structurer votre liste d'épicerie en catégories de produits pour faciliter le processus (fruits et légumes, aliments à grains entiers, aliments protéinés, condiments).
- Penser aussi à tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour le service. Exemple : sacs à sandwich, contenant, petit matériel, vaisselle, savon, etc.



## ÉTAPE 5 : AMÉLIORATION CONTINUE

- Après avoir lancé votre menu, évaluer la satisfaction des élèves (en évaluant les aliments les plus populaires, en observant les réactions, par des sondages ou autres moyens d'obtenir la rétroaction).
- Penser à ajouter de nouveaux aliments ou à alterner votre menu de façon régulière.
- Limiter le gaspillage alimentaire le plus possible en assurant un suivi serré des dates de péremption et des inventaires.



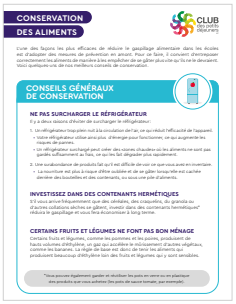
# BONNES PRATIQUES ET OUTILS SUPPLÉMENTAIRES

## VOICI QUELQUES PISTES ADDITIONNELLES POUR ALLER PLUS LOIN :

### BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

- Prendre en considération les règles et pratiques du MAPAQ ou de votre instance de salubrité provinciale : Consignes d'hygiène et salubrité
- Les bonnes pratiques au quotidien
- Espaces sécuritaires
- Conservation des aliments







### BONNES PRATIQUES ENVIRONNEMENTALES

- Privilégier les contenants réutilisables et les produits en vrac
- Optimiser les portions pour réduire le gaspillage
- Revaloriser les aliments en surplus ou restants
- Composter les résidus alimentaires
- Favoriser les fournisseurs locaux
- Réduire l'utilisation des emballages, si possible
- Consulter le document Virage Vert !




### OUTILS SUPPLÉMENTAIRES

- Planificateur mensuel
- Planificateur hebdomadaire
- Catalogue des aliments (programmes en denrées livrées)
- Idées d'aliments faciles à servir
- Exemples de menus
- Planificateurs de menus saisonniers
- Guide d'intégration des protéines végétales
- Échangez ceci pour cela
- Document Meilleur avant, Bon après ?
- Trousse d'information – Programmes en soutien financier
- Pour d'autres ressources, visiter le Coin des écoles

