

# Lignes directrices

Le Club des petits déjeuners est heureux de pouvoir offrir son soutien aux écoles qui souhaitent opérer un programme de petits déjeuners destiné aux élèves en s'efforçant de mettre en pratique les lignes directrices suivantes (\* = Critères essentiels de base qu'un programme de petits déjeuners doit appliquer) :

## BÂTIR UNE FONDATION DURABLE

- Offrir le petit déjeuner chaque jour de classe\*
- S'assurer que le programme est universel en encourageant la participation de tous les élèves\*
- Impliquer le leadership d'un responsable de programme et d'un comité de coordination bien informés et engagés
- Encourager la collaboration de l'équipe école
- Assurer la mise en place d'un système de reddition des comptes pour assurer la pérennité\*
- Évaluer le programme de façon continue

## ENCOURAGER DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

- Offrir un menu nutritif incluant des choix qui respectent le Guide alimentaire canadien et les politiques nutritionnelles scolaires provinciales ou territoriales\*
- S'assurer que le menu du petit déjeuner contient chaque jour un minimum de trois des quatre groupes alimentaires, incluant une portion de fruits ou de légumes et une portion de lait ou substituts\*
- Préparer les repas en utilisant des méthodes de cuisson saines (cuire, rôtir, pocher) avec peu ou sans sel ajouté, sucre/succédané ou gras
- Allouer suffisamment de temps aux élèves pour manger. Encourager l'attention aux signaux de satiété\*
- Faire la promotion de la saine alimentation par des exemples positifs et de l'éducation nutritionnelle\*
- S'assurer que les messages véhiculés sur la santé et la nutrition sont cohérents à l'ensemble du milieu scolaire

## CRÉER UN ENVIRONNEMENT SOCIAL ET PHYSIQUE SÉCURITAIRE

- Servir le petit déjeuner dans un lieu sécuritaire, accessible à tous et accueillant\*
- Préparer, entreposer et servir les aliments selon les normes provinciales ou régionales en matière d'hygiène et de salubrité alimentaire\*
- Se conformer aux politiques de santé, de sécurité et d'anaphylaxie de la commission scolaire\*
- Créer un lieu agréable où les enfants et les jeunes peuvent socialiser en partageant le petit déjeuner

## OFFRIR AUX ENFANTS ET AUX JEUNES UNE PLACE DE CHOIX AU COEUR DU CLUB

- Accueillir et respecter tous les élèves\*
- Offrir un menu inclusif qui tient compte des réalités culturelles des élèves et qui répond à leurs besoins en matière d'allergies ou d'intolérances alimentaires\*
- S'assurer que les élèves ont une voix dans leur club
- Favoriser la participation active des élèves afin d'encourager le développement de diverses compétences, le leadership et la confiance en soi
- Encourager les interactions sociales positives et nourrir l'estime de soi

## MOBILISER LA COMMUNAUTÉ

- Favoriser une approche globale en encourageant les partenariats avec la communauté
- Promouvoir le club dans la communauté afin de s'assurer que les élèves et leurs familles sont au courant de son existence\*
- Assurer le recrutement et la gestion des bénévoles, en incluant des élèves, des parents de l'école et membres de la communauté
- Bâtir des relations positives entre l'école et la communauté et entre les élèves et les adultes qui leur servent de modèles

## ÊTRE RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

- Utiliser de la vaisselle et des ustensiles lavables
- Réduire le gaspillage et l'utilisation de produits pré emballés
- Recycler et composter en utilisant les programmes disponibles dans la communauté
- Considérer la possibilité d'avoir un potager sur le terrain de l'école
- Choisir des produits locaux, lorsque possible

