



« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt.  
Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre.  
Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour  
se jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri,  
tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »  
Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Pierre Rabhi

Chers Parents,

Conjointement, l'équipe des parents Colibris et l'école St Joseph souhaitent encore et toujours promouvoir davantage le bien-être et la santé au sein de l'école, tout comme la protection de notre environnement. Nous avons commencé cette année. Nous souhaitons poursuivre et aller plus loin encore.

Nous vous remercions d'ores et déjà chacun et chacune de votre investissement et de l'attention particulière que vous avez prêté à chacune de nos actions.

Nous sommes tous très concernés par le bien-être des enfants et donc, notamment, par ce qu'ils mangent et boivent... d'autant que l'alimentation a un impact direct sur le comportement de l'enfant, notamment son attention/concentration et sa sérénité.

### **L'alimentation**

Nous ne disons pas que l'alimentation règle tous les soucis mais il a été prouvé que manger et boire sainement aident énormément dans ces domaines.

#### **Grands principes :**

- Boire beaucoup d'eau : 1,5L à 2L par jour (et donc, éviter les sodas et autres boissons sucrées)
- Manger 5 portions de fruits et légumes par jour
- Eviter le sucre, alors que celui-ci est déjà présent en quantité nécessaire dans des aliments de base (le sucre étant un excitant)

#### **Rappel des règles de l'école :**

- Pas de bonbons, ni chips
- Pas de cannettes, sodas,...

Cette année, nous avons proposé que la collation des 4 premiers jours de la semaine soit une collation fruit ou légume. Celle du vendredi restant au choix.

Nous savons, et vous le constatez probablement le week-end, la collation du matin n'est pas nécessaire. Et si elle l'est pour certains enfants, mieux vaut qu'elle soit légère, d'où le fruit ou le légume.

**Dès la rentrée 2017**, nous avons donc décidé d'imposer la collation fruits/légumes les lundi, mardi, mercredi et jeudi. Le vendredi restant à l'appréciation de chacun.

L'idée dans ce projet est autant de viser le bien-être de chaque enfant que le bien-être de notre planète, en favorisant des collations et boissons saines et en limitant un maximum les déchets jetés à l'école (et même chez vous à la maison).

Cette année, grâce à vos efforts et l'utilisation de la gourde, nous avons 80% de déchets boissons en moins ! BRAVO à tous !

L'année prochaine, nous visons ZERO déchet « boissons » (à bas les bouteilles en plastique, berlingots, etc).

Nous souhaitons vivement être une école éco-responsable et sensibiliser nos élèves à l'impact des déchets sur notre planète (gourde, éviter aluminium, film alimentaire et privilégier la boîte à tartines ou le thermos), ainsi que notre façon de consommer : mangeons local !

Nous vous remercions d'ores et déjà du bon accueil de cette initiative que nous souhaitons permanente et vous remercions donc d'avance de votre collaboration.

L'équipe Colibris

<https://www.facebook.com/search/top/?q=les%20colibris%20de%20st%20joseph>

L'équipe éducative