

La Banque Alimentaire sur les chemins de l'école

Les 15 et 16 mars prochains à Buisson, puis le 18 mars à Bréjeat, deux bénévoles de la **Banque Alimentaire de Paris et d'Île-de-France** interviendront dans les classes, afin de sensibiliser les élèves à la lutte contre le gaspillage alimentaire. Durant ces présentations, adaptées à chaque niveau, l'accent sera mis sur le gaspillage alimentaire, l'aide aux personnes en situation de précarité alimentaire, le rôle de la Banque Alimentaire, etc. Les écoles organiseront la semaine du **22 au 26 mars une collecte de denrées alimentaires** qui sera ensuite remise à **L'Escale**, association partenaire ovoiloise. Cette collecte est bien évidemment ouverte à l'ensemble du groupe scolaire. A votre générosité !



FABRIQUÉ EN FRANCE

Dans le contexte sanitaire actuel, parents et enfants, nous avons tous besoin de porter des masques de qualité, confortables et pour un budget maîtrisé.

La FCPE de Houilles a identifié des fournisseurs de masques chirurgicaux, fabriqués en France et répondant à la norme CE, dans le but de négocier des tarifs groupés.

Après plusieurs jours de test, enfants et adultes ont sélectionné la marque **ALSACE PROTECTION** pour son sérieux et le confort de ses masques de type IIR disponibles en tailles Enfants et Adultes.

**20%
DE REMISE**
AVEC LE CODE PROMO

FCPE78H

Pour commander, rien de plus simple !

- 1 Connectez-vous sur alsaceprotection.com ou via le QRcode
- 2 Choisissez les tailles de masques Enfant et/ou Adulte, ainsi que le coloris parmi les 11 teintes disponibles.
- 3 Saisissez le code promo **FCPE78H** pour bénéficier de 20% de remise sur votre commande.
- 4 Vous serez livrés gratuitement à l'adresse de votre choix sous 72 heures.



Scannez ce QRcode via l'appareil photo de votre mobile



LE PETIT CANARD FCPE BBK

N°12

03/21

*Je suis vacciné des mauvais jeux
de mots sur la Covid, vous ne
me démasquerez pas à en faire !*



Le Petit Canard BBK est sous couvre-feu, les mesures sanitaires nous tiennent à distance, mais nous sommes toujours là pour vous ouvrir les portes de BBK. Si les projets et les manifestations dans nos écoles sont réduits par les contraintes du protocole sanitaire, la FCPE n'a de cesse d'essayer de créer du lien. Du lien entre vous et nous, entre vous et l'école. A l'image de l'opération d'achat groupé de masques de fabrication française, les projets qui nous tiennent à cœur se concrétisent. Et nous espérons bien qu'il y en aura d'autres d'ici la fin de l'année. Si vous avez des idées, venez-nous en parler !

Les seconds conseils d'école ont déjà eu lieu sur Buisson et Bréjeat. Celui de Kergomard aura lieu le 19 mars. Retrouvez bientôt les comptes-rendus sur le blog de la FCPE. En attendant, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous pour en savoir plus.

Les prochains se tiendront le 10 juin pour Buisson, le 11 juin pour Kergomard et le 14 juin pour Bréjeat. En dehors de ces événements, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions et relayer vos interrogations.

CONTACTS

Écoles

Paul Bréjeat
Directrice : 01 39 14 38 24
Coordinateur périscolaire : 07 60 31 40 68
Ferdinand Buisson
Directrice : 01 39 14 38 20
Coordinateur périscolaire : 07 63 22 80 04
Pauline Kergomard
Directrice : 01 39 14 38 02
Coordinateur périscolaire : 06 61 81 24 76

FCPE

Paul Bréjeat : Sabrina CAFFIN
fcpepaulbrejeat@gmail.com
Ferdinand Buisson : Flavie COMTE
fcpe.buisson.houilles@gmail.com
Pauline Kergomard : Antoine BAUSSART
fcpe.kergomard@yahoo.fr

Centres de loisirs

Cousteau : 01 30 86 33 48
06 30 66 43 43
Casanova : 07 86 04 48 86

• Blog : fcpehouilles.com • Facebook : www.facebook.com/FCPEHOUILLES/



Rejoignez la FCPE de votre école et œuvrez pour le bien-être de tous les enfants !

Ah les pirates !

Depuis la cyber-attaque sur les systèmes informatiques de la ville, vous ne pouvez plus agir sur vos réservations périscolaires et sur la restauration. Pas d'inquiétude, les facturations seront établies en fonction de la présence des enfants. Inutile de vous déplacer en Mairie.

Attention, il est possible que vous ne receviez pas de facture avant quelques mois ; ainsi la prochaine regroupera les paiements depuis janvier. **Grosse dépense** à prévoir : pensez à mettre de côté la somme que vous payez habituellement.

P'tits conseils pour ne pas se viander !

La question des sources de protéines est un sujet d'actualité. Qu'en est-il ?

Ni trop peu : Les protéines sont indispensables à la construction du corps (muscles, réactions chimiques, système immunitaire...), et notre organisme ne peut pas palier à un manque. Un apport régulier est donc essentiel.

Ni trop : Trop d'apport de protéines augmente le travail rénal et affaiblit donc les reins. Nos enfants, en grande majorité, consomment trop de protéines...
La règle : 10 g par année d'âge et par jour de viande/poisson/œuf soit 30 à 50 g par jour en maternelle et 60 à 120 g par jour environ pour les enfants de 6 à 12 ans.

Un peu de tout : L'apport doit être diversifié. On alterne viande rouge, viande blanche, poisson maigre, poisson gras, œuf, légumes secs et céréales. La proportion est de 2/3 de légumes secs et 1/3 de céréales que l'on consomme en même temps. Quelques exemples : haricots rouges et maïs, soja et riz, lentilles et riz, pois chiches et blé...

Côté cantine, ça donne quoi ? La qualité et la quantité de l'apport protéique en restauration collective est enfin prise en compte ! La loi EGalim impose un menu « végétarien » par semaine pour diversifier les sources de protéines. Le GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition) permet un contrôle des fréquences des différents aliments et des quantités servies, mais propose tout de même des quantités trop importantes de protéines, notamment en maternelle.

Pour un enfant de maternelle, la portion de viande/poisson/œuf en plat principal est de 50 g environ et 70 g pour un enfant en élémentaire. Autrement dit, nos enfants ont un apport suffisant jusqu'en CE2 et il n'est donc pas recommandé d'en ajouter au dîner avant 7 ans ou alors en très petite quantité.

Quand l'appétit va, tout va !

Férues de pâtisserie et d'écologie, Ava et Hannah, élèves de CM2 à l'école Bréjeat ont concrétisé un **projet de pâtisseries livrées à domicile : Pâtisseries en herbe**. L'objectif est de récolter de l'argent pour en faire don à des associations engagées pour la défense de la nature et l'action solidaire.

En juin 2020, la première édition de leur initiative a permis de contribuer aux actions de WWF. Cet hiver, les Pâtisseries en herbe ont choisi de faire un don à une association locale : Green'Houilles. Elles ont ainsi voulu participer, à leur façon, à des actions connues et reconnues et dont elles ont pu elles-mêmes bénéficier, telles que la Bourse aux vélos ou « Ovillois et commerçants solidaires » pendant le confinement 2020.

Afin de soutenir cette association, elles ont concocté une carte d'hiver gourmande et de saison. Pains d'épices, cakes aux agrumes, financiers et autres cookies ont régalié les gourmands qui ont reçu la carte dans leurs boîtes aux lettres.



Ayant tiré des leçons de la première édition, nos **Pâtisseries en herbe** ont réduit le nombre de produits proposés afin de faciliter l'organisation et la logistique, de la fabrication à la distribution des commandes. Si leurs parents ont participé par l'achat des matières premières, ce sont bien Ava et Hannah qui ont imaginé la carte, l'ont diffusée dans leur entourage et bien sûr, ont pâtissé.

Nous saluons leur engagement et cette belle initiative en faveur de notre planète, en attendant la carte de printemps.