

«Ένα πιάτο για την υγεία μας!» Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα στην ΑΓΣ (για μαθητές Α΄ γυμνασίου)

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, η θρεπτική αξία των λαχανικών και του αυγού, η μαγεία της σποράς και της βλάστησης, η επιστήμη πίσω από τα τρόφιμα, τα κρυμμένα μυστικά μιας ετικέτας συνθέτουν το πιο θρεπτικό εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα

«Ένα πιάτο για την υγεία μας!», στο αγρόκτημα της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής.

- Βιωματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα **δίωρης διάρκειας** για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή
- Απευθύνεται σε μαθητές **Α΄ Γυμνασίου**.
- Εφαρμόζεται στο αγρόκτημα και στα εργαστήρια της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής.

Για μαθητές Α΄ Γυμνασίου

Το ξέρατε ότι το αυγό έχει όλα τα θρεπτικά συστατικά για να αναπτυχτεί ένας οργανισμός; Γνωρίζετε ότι υπάρχει και καλό CO2 στα τρόφιμα μας; Ξέρετε ποια είναι η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη τροφίμων για μια ισορροπημένη διατροφή; Υπάρχουν άραγε και μικροοργανισμοί που κάνουν καλό στη διατροφή μας; Πώς γίνεται η παστερίωση; Έχετε δει ποτέ ένα κύτταρο κρεμμυδιού; Είναι το νερό τρόφιμο; Τι είναι η υδροπονία; Στο αγρόκτημα της ΑΓΣ όλα αυτά θα σας αποκαλυφθούν σαν παιχνίδι!

«Από το αυγό στον πλήρη οργανισμό» - Επισκεπτόμαστε το οικιακό μας κοτέτσι και αναφερόμαστε στη θρεπτική αξία των αυγών και στα Ω3 λιπαρά των αβγών της ΑΓΣ. Αναπαριστούμε τον έλεγχο ποιότητας που γίνεται στα αυγά του ορνιθοτροφείου. Ένα βρασμένο αυγό για κάθε παιδί είναι μια ευκαιρία για εισαγωγή στην υγιεινή διατροφή.

«Λαχανικά και άλλα»- Επισκεπτόμαστε τους λαχανόκηπους, τα θερμοκήπια και το εργαστήριο υδροπονίας. Λαμβάνουμε οδηγίες για τη δημιουργία σχολικού λαχανόκηπου.

Αναρωτιόμαστε: **μπορούμε να καλλιεργήσουμε χωρίς χώμα;**

Θα πλάσουμε σβώλους φυσικής αναβλάστησης με σπόρους λαχανικών και οι περιβαλλοντικές συνθήκες θα ορίσουν το φυτό που θα βλαστήσει σε κάθε εποχή. Επίσης, θα κατασκευάσουμε **τη δική μας υδροπονική διάταξη για παρατήρηση στην τάξη μας**.

«Εργαστήριο στην κουζίνα» - Στο εργαστήριο θα δούμε, σε σύντομες προβολές, τις διαδοχικές φάσεις ανάπτυξης ενός σπόρου σε φυτό και ενός αυγού σε έναν πλήρη οργανισμό. Τα παιδιά θα παρατηρήσουν με ψηφιακό στερεοσκόπιο την υφή φυτικού ιστού λαχανικών. Με ζυμομύκτης θα «ζωντανέψουμε» μικροοργανισμούς και θα πειραματιστούμε με τα μαγειρικά υλικά που ευνοούν ή περιορίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών στα τρόφιμα μας.

«Πυραμίδες για φάγωμα» - Τα παιδιά θα συνεργαστούν για να σχεδιάσουν ένα ισορροπημένο πρωινό, γεύμα και δείπνο, ακολουθώντας την εικονιζόμενη διάταξη της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής. Θα πάρουμε μια μικρή γεύση από ένα γευστικό και υγιεινό σνακ που θα παρασκευάσουμε με νωπά υλικά.

Κι αν προλαβαίνουμε... **«Στον διατροφολόγο, ολοταχώς»**- τα παιδιά θα επιλέξουν αγαπημένες λιχουδιές από έναν υποθετικό κατάλογο. Ο διατροφολόγος μετατρέπει τις θερμίδες που κατανάλωσαν σε χρόνο κινητικής δραστηριότητας.

Για κάθε παιδί προβλέπεται ένα φρέσκο βραστό αυγό, σβώλοι αναβλάστησης λαχανικών και μια υδροπονική διάταξη για την σχολική τάξη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες. Κόστος :**5,50€** για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Τηλ. 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
κα Ειρήνη Αργυριάδου και κα Μίγδη Μάρω , Ώρες επικοινωνίας: 9:00-14:30