

«Ένα πιάτο για την υγεία μας!»- Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα στην ΑΓΣ

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, σχεδιασμένο για **τρία ηλικιακά επίπεδα**.
- Απευθύνεται σε σχολικές ομάδες με διαφορετικό σχεδιασμό για τις παρακάτω τάξεις:
α) Προνηπίων, Νηπίων, και Α΄ Δημοτικού, β) Β΄ - Δ΄ Δημοτικού, γ) Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού.
- Σε κάθε σχολείο δίνονται γραπτές οδηγίες για τη δημιουργία σχολικού λαχανόκηπου.

Α΄ επίπεδο: Προνήπια, Νήπια και Α΄ Δημοτικού

*Πόσο πλήρης διατροφή είναι ένα αυγό; Πώς ο σπόρος γίνεται τροφή; Πώς φουσκώνει το ψωμί; Γιατί έχει τρύπες το τυρί; Είναι καλό να τρώμε πολύ ψωμί και δημητριακά; Η πατάτα είναι δέντρο ή μήπως η φράουλα είναι λουλούδι; Ανακαλύψτε το μαγικό κόσμο των τροφίμων! **Η σωστή διατροφή μπορεί να είναι και απολαυστική!***

«Ένα αυγό για αρχή» - Επισκεπτόμαστε το παραδοσιακό κοτέτσι για να ταΐσουμε τις κότες και να μαζέψουμε φρέσκα αυγά. Αναφερόμαστε στη θρεπτική αξία των αυγών και στα Ω3 λιπαρά των αυγών της ΑΓΣ. Ένα βρασμένο αυγό για κάθε παιδί είναι μία ευκαιρία για εισαγωγή στην υγιεινή διατροφή.

«Θερμοκήπιο και λαχανόκηποι» - Επισκεπτόμαστε τους λαχανόκηπους και ανάλογα με την εποχή, παρατηρούμε τις εποχιακές καλλιέργειες. Στο θερμοκήπιο, σπέρνουμε σπόρους λαχανικών σε μικρά φυτοδοχεία και κάθε παιδί έχει το δικό του μικρό φυτώριο! Επίσης, δίνονται οδηγίες για τη δημιουργία σχολικού λαχανόκηπου. Μια πρώτη εμπειρία για την «συμφιλίωση» μας με τον κόσμο των λαχανικών!

«Στο εργαστήριο των τροφίμων» - Στο εργαστήριο θα δούμε, σε σύντομες προβολές, τις διαδοχικές φάσεις ανάπτυξης ενός φυτού από τον αρχικό σπόρο μέχρι το πλήρες φυτό και τις φάσεις ανάπτυξης ενός εμβρύου από το αυγό μέχρι τον πλήρη οργανισμό. Σε ένα ομαδικό παιχνίδι λογικής σειράς θα αντιστοιχίσουμε την ανάπτυξη ενός οργανισμού. Με μαγειρικά υλικά θα ενεργοποιήσουμε ζύμες μικροοργανισμών και θα παρατηρήσουμε τα αέρια που παράγονται από τη ζύμη που «ζωντανεύει».

«Πυραμίδες για φάγωμα» - Τα παιδιά, συνεργαζόμενα σε ομάδες, θα εξοικειωθούν με το μοντέλο της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής.

«Τι τρώς;» - Τα παιδιά θα εξοικειωθούν με το προϊόντα της γης. Θα πρέπει να τοποθετήσουν σωστά τα τρόφιμα ανάλογα με το αν είναι ρίζες, βλαστοί ή καρποί πάνω σε μια αναπαράσταση του εδάφους. Π.χ. Ποιο μέρος του φυτού τρώμε από τα καρότα;

Στο τέλος του προγράμματος για κάθε παιδί προβλέπεται ένα φρέσκο βρασμένο αυγό και ένα ατομικό φυτοδοχείο με σπόρους λαχανικών.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες. Κόστος : 6€ για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Τηλ: 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
Ωρες επικοινωνίας: 9:00-14:30

Β' επίπεδο- Β', Γ', Δ' Δημοτικού

Πώς από ένα αυγό προκύπτει ένας οργανισμός, από έναν σπόρο ένα πλήρες φυτό; Πώς λειτουργεί το θερμοκήπιο; Τι βλέπουμε στο μικροσκόπιο; Πώς ζωντανεύουν οι μύκητες; Υπάρχουν και καλά «μικρόβια»; Τρώγεται η πυραμίδα της διατροφής; Αυτά και άλλα πολλά θα ανακαλύψουμε στο μαγικό κόσμο της σωστής και ισορροπημένης διατροφής, με παιχνίδι, πειράματα, γεύσεις και εργασίες στο θερμοκήπιο. Η σωστή διατροφή μπορεί να είναι και απολαυστική!

«Οικιακό κοτέτσι και αυγά» - Επισκεπτόμαστε το οικιακό μας κοτέτσι. Τα παιδιά θα ταΐσουν τις κότες και θα συλλέξουν φρέσκα αυγά ημέρας. Αργότερα θα τα βράσουμε και θα τα διακοσμήσουμε ή απλά θα τα δοκιμάσουμε για να πάρουμε δύναμη κι ενέργεια. Είναι μια τέλεια ευκαιρία για να αναφερθούμε στην θρεπτική αξία του αυγού και των Ω3 λιπαρών που περιέχει.

«Θερμοκήπιο και λαχανόκηποι» - Επισκεπτόμαστε τους λαχανόκηπους και τα θερμοκήπια του αγροκτήματος καθώς και το **εργαστήριο υδροπονίας**. Κάθε παιδί θα σπείρει στο δικό του φυτοδοχείο σπόρους λαχανικών ή αρωματικών φυτών. Θα εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία και θα κάνουμε, με μία πλαστική φιάλη, το μικρό μας θερμοκήπιο για την τάξη μας! Επίσης, δίνονται οδηγίες για τη δημιουργία σχολικού λαχανόκηπου.

«Φυσικές επιστήμες στη διατροφή» - Στο εργαστήριο ανακαλύπτουμε τη μαγεία του φυτικού κόσμου και των λαχανικών. Θα δούμε σε σύντομες προβολές τις διαδοχικές φάσεις ανάπτυξης ενός φυτού από τον αρχικό σπόρο μέχρι το πλήρες φυτό ή τις φάσεις ανάπτυξης ενός εμβρύου από το αυγό μέχρι τον πλήρη οργανισμό. Στο στερεοσκόπιο θα παρατηρήσουμε την υφή του ιστού των λαχανικών. Με απλά μαγειρικά υλικά θα ενεργοποιήσουμε ζύμες μικροοργανισμών και θα παρατηρήσουμε τα αέρια που παράγονται από τη ζύμη που «ζωντανεύει».

«Μια νόστιμη πυραμίδα» - Τα παιδιά θα συνεργαστούν για να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα διατροφής βασισμένο στους κανόνες της Μεσογειακής Διατροφής. Το μοντέλο της σχετικής πυραμίδας θα είναι οδηγός τους. Ολοκληρώνοντας θα παρασκευάσουν και θα δοκιμάσουν ένα γευστικό και υγιεινό σνακ με αναλογίες υλικών σύμφωνα με το μοντέλο μεσογειακής διατροφής!

Τέλος, **εάν ο χρόνος μας το επιτρέπει** ολοκληρώνουμε το πρόγραμμά μας με παιχνίδι!

«Τρόφιμοι Πύργου» - Η διατροφή μπορεί να είναι απολαυστική όσο ένα παιχνίδι! Τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες, σημαδεύουν και συλλέγουν διατροφικά στοιχεία με μεγάλη αξία. Όλες οι κατηγορίες τροφίμων είναι απαραίτητες, αρκεί να καταναλώνονται στην σωστή αναλογία. Τροφή για το νου και το σώμα!

Για κάθε παιδί προβλέπεται ένα φρέσκο βραστό αυγό, ένα φυτοδοχείο με σπόρους λαχανικών ή αρωματικών φυτών και ένα μικρό θερμοκήπιο, από πλαστική φιάλη, για τη σχολική τάξη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες.
- Το κόστος της επίσκεψης είναι 6€ για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Τηλ. 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
Ωρες επικοινωνίας: 9:00-14:30

Γ' επίπεδο: Ε' - ΣΤ' Δημοτικού

*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 για να ταΐσουμε τις κότες και να μαζέψουμε τα αυγά ημέρας. Αναφερόμαστε στη θρεπτική αξία των αυγών και στα Ω3 λιπαρά των αυγών 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 κάνουμε σπορά λαχανικών σε μικρά φυτοδοχεία και θα κατασκευάσουμε **μία 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 ζυμομύκητες 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.

«Ετικέτες και αγωγή καταναλωτή» - Τα μεγαλύτερα παιδιά θα ασκηθούν στην ανάγνωση ετικετών από πραγματικές συσκευασίες. Η ημερομηνία λήξης, η ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα, οι κατηγορίες τροφίμων, οι θερμίδες και το βάρος του προϊόντος, το βάρος σε σχέση με την τιμή είναι οι πληροφορίες που θα μελετήσουν σε απλές περιπτώσεις τροφίμων. Θα εργαστούν ομαδικά αξιολογώντας ετικέτες και τρόφιμα.

Για κάθε παιδί προβλέπεται ένα φρέσκο βραστό αυγό, ένα φυτοδοχείο με σπόρους λαχανικών ή αρωματικών φυτών και ένα μικρό θερμοκήπιο, από πλαστική φιάλη, για τη σχολική τάξη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες.
- Το κόστος της επίσκεψης είναι 6€ για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Τηλ. 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
Ωρες επικοινωνίας: 9:00-14:30

Θεωρούμε σκόπιμο να σημειώσουμε ότι τα έσοδα από όλες τις δραστηριότητες της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής διατίθενται για τις υποτροφίες των μαθητών της καθώς όλοι τους είναι υπότροφοι και προέρχονται κυρίως από αγροτικές περιοχές της Ελλάδας.