

«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 αναπτυχθεί 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 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 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.

«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. Κόστος :6€ για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Τηλ.2310-492768, 492756, email: scamp@afs.edu.gr
Ώρες επικοινωνίας: 9:00-14:30