

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

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, η θρεπτική αξία των λαχανικών και του αβγού, 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: **α) Προνηπίων, Νηπιαγωγείου, και Α΄ Δημοτικού, β) Β΄ - Δ΄ Δημοτικού, γ) Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού.**
- Εφαρμόζεται στο αγρόκτημα και στα εργαστήρια της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής Θεσσαλονίκης.

Α΄ επίπεδο: Προνήπια, Νηπιαγωγείο και Α΄ Δημοτικού

*Πόσο πλήρης διατροφή είναι ένα αβγό; 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 αβγό για αρχή» - Επισκεπτόμαστε το παραδοσιακό κοτέτσι για να μαζέψουμε φρέσκα αβγά. Αναφερόμαστε στη θρεπτική αξία των αβγών και στα Ω3 λιπαρά των αβγών της ΑΓΣ. Ένα βρασμένο αβγό 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. Κάθε παιδί και το δικό του μικρό φυτώριο! 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 αβγό μέχρι τον πλήρη οργανισμό. Σε ένα ομαδικό παιχνίδι λογικής σειράς θα αντιστοιχήσουμε 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 συμπληρώνοντας το μοντέλο της πυραμίδας με μεριδούλες φαγητού.

«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 καρπός 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 αβγό και ένα ατομικό φυτοδοχείο με σπόρους λαχανικών.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες. Κόστος : 5€ για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Α.Γ.Σ. Θεσσαλονίκης, Μαρίνου Αντύπα 54, Πυλαία
- Τηλ: 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
κα Ειρήνη Αργυριάδου και κα Μίγδη Μάρω , Ώρες 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; Ποιο είναι το πιο μικρό club sandwich; 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 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 το θερμοκήπιο του αγροκτήματος. 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!

«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 το μικρότερο club sandwich του κόσμου 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 την σχολική τάξη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- ο Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες. Κόστος : 5€ για κάθε παιδί.
- ο Πληροφορίες: Α.Γ.Σ. Θεσσαλονίκης, Μαρίνου Αντύπα 54, Πυλαία
- ο Τηλ: 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
κα Ειρήνη Αργυριάδου και κα Μίγδη Μάρω , Ώρες επικοινωνίας: 9:00-14:30

Γ' επίπεδο: Ε' - ΣΤ' Δημοτικού

*Το ξέρατε ότι το αβγό 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; **Στο αγρόκτημα της ΑΓΣ όλα αυτά θα σας αποκαλυφθούν σαν παιχνίδι!***

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

«Λαχανικά και άλλα»- Επισκεπτόμαστε τους λαχανόκηπους κι ανάλογα με την εποχή παρατηρούμε τις εποχιακές καλλιέργειες. Στο θερμοκήπιο θα πλάσουμε σβώλους φυσικής αναβλάστησης με σπόρους λαχανικών και οι περιβαλλοντικές συνθήκες θα ορίσουν το φυτό που θα βλαστήσει σε κάθε εποχή. Προσομοιάζοντας τη λειτουργία του θερμοκηπίου, θα κατασκευάσουμε, με πλαστική φιάλη, ένα μικρό θερμοκήπιο για την τάξη μας!

«Εργαστήριο STEM στην κουζίνα» - Στο εργαστήριο θα δούμε, σε σύντομες προβολές, τις διαδοχικές φάσεις ανάπτυξης ενός σπόρου σε φυτό και ενός αβγού σε έναν πλήρη οργανισμό. Θα μνηθούμε στον μικρόκοσμο των φυτών και των λαχανικών. 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 τις εικονοποιημένες οδηγίες της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής. Μια μικρή γεύση θα πάρουμε από το μικρότερο σάντουιτς που θα παρασκευάσουμε με φυσικά 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.

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

Για κάθε παιδί προβλέπεται ένα φρέσκο βραστό αβγό, σβώλοι αναβλάστησης λαχανικών και ένα μικρό θερμοκήπιο για την σχολική τάξη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διάρκεια του προγράμματος είναι τουλάχιστον 2 ώρες. Κόστος : 5€ για κάθε παιδί.
- Πληροφορίες: Α.Γ.Σ. Θεσσαλονίκης, Μαρίνου Αντύπα 54, Πυλαία
- Τηλ: 2310-492768, 492756 email: scamp@afs.edu.gr
κα Ειρήνη Αργυριάδου και κα Μίγδη Μάρω , Ώρες επικοινωνίας: 9:00-14:30

Θεωρούμε σκόπιμο να σημειώσουμε ότι τα έσοδα από τις πολλαπλές 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.