

## «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 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 **δύωρης διάρκειας** για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή
- Απευθύνεται σε μαθητές **Α΄ Γυμνασίου**.
- Εφαρμόζεται στο αγρόκτημα και στα εργαστήρια της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής Θεσσαλονίκης.

#### Για μαθητές Α΄ Γυμνασίου

*Το ξέρατε ότι το αβγό έχει όλα τα θρεπτικά συστατικά για να αναπτυχτεί ένας οργανισμός; Γνωρίζετε ότι υπάρχει και καλό CO<sub>2</sub> 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. Στα ζωικά προϊόντα 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 κατανάλωσαν σε χρόνο κινητικής δραστηριότητας.

***Για κάθε παιδί προβλέπεται ένα φρέσκο βραστό αυγό, σβώλοι αναβλάστησης λαχανικών και ένα μικρό θερμικήπιο 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.**