

# GUÍA DEL MAESTRO

Bebemos leche,  
disfrutamos  
creciendo

**La leche y los productos lácteos son excelentes alimentos para favorecer el crecimiento de los más pequeños.** Gracias a sus nutrientes y su alto contenido en calcio, la leche y los productos lácteos **fortalecen los huesos y favorecen la regeneración de tejidos.**

En los últimos años se ha hecho evidente un descenso en el consumo de lácteos entre la población infantil. Este hecho provoca la necesidad de promover iniciativas para que familias y niños conozcan todos los beneficios de los productos lácteos como uno de los pilares de la dieta infantil.

Plan de Nutrición y Comunicación



## PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD



La propuesta que os presentamos se divide en dos partes. La primera está planteada para realizarse en el aula y la segunda para que se lleve a cabo en los hogares de los alumnos con el material que se repartirá al término de la sesión.

Para el trabajo en el aula se proponen dos dinámicas entorno al consumo de lácteos en las que nuestros alumnos y alumnas, después de conversar sobre los lácteos y sus gustos personales, aprenderán una sencilla canción y disfrutarán del juego "Bebemos leche, disfrutamos creciendo", que consiste en una adaptación del clásico juego de papiroflexia de los cuatro sastres o comecocos en gran formato (DINA3).



Una vez finalizada la sesión, se repartirá a cada alumno una réplica del juego en formato pequeño (DINA4) que podrán llevarse a casa para explicárselo a sus padres, compartir con ellos lo que han aprendido en clase y seguir jugando con él.

## OBJETIVOS



- ✓ Promover una sesión lúdica en el aula para disfrutar de una actividad diferente a lo habitual.
- ✓ Fomentar el conocimiento de la leche y los productos lácteos en los alumnos de P5.
- ✓ Implicar a toda la comunidad educativa en una actividad entorno a la nutrición.

## ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD



El desarrollo de la sesión tiene una duración aproximada de 30 minutos. Dependiendo del tiempo que dediquemos a las dinámicas iniciales, la sesión podría alargarse, no siendo nunca superior a 50 minutos.

La sesión propuesta se estructura en los siguientes momentos, los cuales pueden variarse en función de las características del grupo clase:

- ✓ Presentación de la actividad (5 min.)
- ✓ Aprendizaje de la canción "A mí me gusta la leche" (10 min.)
- ✓ Juego conjunto "Bebemos leche, disfrutamos creciendo" (10 min.)
- ✓ Reparto del juego en formato pequeño para casa (5 min.)

# DESARROLLO DE LA SESIÓN

## PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Presentaremos el tema de los lácteos a los alumnos explicándoles que vamos a hablar sobre la leche y planteándoles una serie de preguntas en grupo al respecto.

Algunas de las preguntas que podemos hacer al grupo son:

- ✓ ¿Quién sabe qué animales nos dan la leche?
- ✓ ¿Quién desayuna leche cada mañana?
- ✓ ¿A quién le gustan los quesitos?
- ✓ ¿Cuántos de vosotros preferís la leche con cacao?
- ✓ ¿Cuál es vuestro sabor de yogur favorito?
- ✓ ¿Cuáles de los siguientes alimentos están hechos con leche?
  - Yogur
  - Palomitas
  - Queso
  - Mantequilla
  - Pan
- ✓ ¿Quién bebe un vaso de leche antes de ir a dormir?

Cuando hagamos preguntas podemos pedir a los niños que levanten la mano para contestar afirmativamente, se levanten de su asiento o realicen algún gesto divertido como, por ejemplo, saludar con la mano al resto de la clase.

En función de sus respuestas podemos pedir detalles sobre sus gustos y hábitos.

Acabaremos la presentación explicando que la leche y los productos lácteos son importantes para crecer sanos y fuertes y que vamos a realizar un juego muy divertido.

## JUEGO "BEBEMOS LECHE, DISFRUTAMOS CRECIENDO"

Para poder jugar, primero enseñaremos a los alumnos la canción "A mí me gusta la leche" siguiendo la tonada de la canción "Tengo una vaca lechera":

*"A mí me gusta la leche  
Tomas un vaso y creces  
Con azúcar con cacao  
Con miel o con cereales  
¡Qué buena está!  
¡Qué bien me va!"*

Cuando ya la sepan y la hayamos cantado todos juntos un par de veces, pasaremos a jugar a "Bebemos leche, disfrutamos creciendo". Para ello, plegaremos el juego con los niños siguiendo las instrucciones que se encuentran en el material.

Una vez montado el juego, se escogerá entre todos un número del 1 al 10 y dos alumnos meterán sus manos debajo de las esquinas del juego. Después, contaremos entre todos hasta el número escogido mientras ellos abren y cierran el juego de derecha a izquierda y de delante a atrás siguiendo el ritmo de la cuenta.

Cuando se llegue al número, otro alumno escogerá un color de los que queden expuestos y levantará la esquina para realizar la prueba que esté escrita bajo ella. Las pruebas del juego son:

- ✓ Levantad la mano todos los que hayáis tomado hoy lácteos.
- ✓ Imita el sonido de un animal que dé leche.
- ✓ Haz como si bebieras un vaso de leche con gestos.
- ✓ Di tres alimentos que lleven leche.

Cuando ya hayamos jugado un par de veces contando, podemos jugar cantando la canción "A mí me gusta la leche" abriendo y cerrando el juego siguiendo el ritmo.

Podemos introducir diferentes variaciones en el juego aumentando hasta cuatro el número de niños y niñas que abren y cierran el juego o, por ejemplo, realizando las pruebas toda la clase al mismo tiempo.





Una vez superadas las cuatro pruebas que se proponen, o cuando creamos que el tiempo de juego ha sido suficiente, daremos por concluida la sesión y pasaremos a repartir los juegos para las familias.

## REPARTO DE JUEGOS PARA CASA

Repartiremos una copia del juego a cada alumno para que puedan llevárselo a casa y seguir jugando con sus padres.

Es conveniente remarcar a los alumnos y alumnas la importancia de que transmitan a sus padres todo lo que han hecho y han aprendido sobre la leche.

## PROPUESTAS DE AMPLIACIÓN

Si se quiere seguir trabajando el tema de la leche y los lácteos una vez realizada la actividad, además de repetirla, podemos realizar alguna de las siguientes propuestas:

- ✓ Inventar nuevas pruebas para el juego "Bebemos leche...".
- ✓ Añadir nuevas estrofas a la canción "A mí me gusta la leche".
- ✓ Realizar un mural con tapas y etiquetas de productos lácteos.
- ✓ Dibujar escenas relacionadas con la leche y su producción.

Plan de Nutrición y Comunicación



FEDERACIÓN  
NACIONAL  
INDUSTRIAS  
LÁCTEAS

FeNiIL

[www.lacteosinsustituibles.es](http://www.lacteosinsustituibles.es)

Este material fue creado en el marco del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010 cofinanciado por el MARM y la Unión Europea.

