

"MEJOR CON LÁCTEOS" "WEILOB COMI LACTEOS"

Programa Educativo



Plan de Nutrición y Comunicación

PRODUCTOS
LÁCTEOS

INSUSTITUIBLES

La campaña "Una variedad que enamora" es un programa educativo dirigido a todos los ciclos elaborado por la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) junto con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, y el soporte de la Unión Europea.

Con él, **se quiere promover el conocimiento del valor alimenticio de la leche y los productos lácteos entre la población infantil.**

Los productos lácteos son alimentos que contienen una importante riqueza y variedad de elementos nutritivos que contribuyen a una dieta equilibrada. Por ello, sus nutrientes se consideran adecuados en la alimentación infantil, pues son capaces de satisfacer los altos requerimientos energéticos de las primeras etapas de la vida gracias a su alto contenido en proteínas y calcio de fácil asimilación.

En esta nueva edición ofrecemos una propuesta de actividades para dos cursos consecutivos (2012-13 y 2013-14) que permita trabajar los contenidos de una forma estable, fomentando entre los más pequeños y sus familias, unos hábitos alimenticios saludables.

Objetivos



Con vuestra participación en este programa podréis:

- Acercar a los alumnos el mundo de los lácteos para que conozcan los beneficios asociados a ellos.
- Fomentar el consumo de lácteos entre vuestros alumnos, convirtiéndoles en prescriptores de ellos en sus hogares.
- Disfrutar de una actividad lúdica que implique a toda la clase y las familias.

www.lacteosinsustituibles.es



CAMPUS FINANCIADO
COMUNIDAD DE LA UNIÓN
EUROPEA Y ESPAÑA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



FEDERACIÓN
NACIONAL
DE INDUSTRIAS
LÁCTEAS



Actividades

Acompañando esta carta, encontraréis unos materiales especialmente diseñados para el segundo ciclo de Educación Infantil. Con ellos, podréis realizar unas actividades en el aula relacionadas con la leche, y podrán tener una continuación en el hogar de cada niño, para llegar así a todas las familias.

Se presentan dos actividades:

1 **“Mejor con lácteos”** Creada preferentemente para P3 y P4. Se trata de un juego de memoria en la que los más pequeños tendrán que encontrar parejas identificando la relación entre ellas.

2 **“Bebemos leche, disfrutamos creciendo”**. Dirigida a los alumnos de P5. Se basa en la construcción de un juego tradicional de papiroflexia (los 4 sastres o comecocos) ambientado con una canción y juegos relativos a los contenidos del programa.



Materiales

Los materiales que se adjuntan para el desarrollo de cada una de estas actividades son:

- Guía del maestro:** Recoge los objetivos, contenidos, metodología y orientaciones didácticas para realizar la sesión en vuestra clase.
- Material para el aula:** Juego en gran formato para realizar en el aula con todos los alumnos sobre los mensajes de la campaña.
- Materiales para las familias:** Copias del juego para repartir entre los alumnos para que jueguen en casa con sus familiares.



Contacto

Para más información o resolver cualquier duda, contacta con nuestra Oficina Técnica de 9:00 a 14:00 h de lunes a viernes en el **902 052 384** o escribiéndonos a lacteos.insustituibles@ogilvy.com.

¡Bebemos leche, disfrutamos creciendo!

Durante la infancia y la adolescencia tiene lugar un crecimiento y una maduración fundamental para el individuo, produciéndose un importante aumento de masa ósea. **La leche y los productos lácteos son una importante fuente de calcio, vitamina D, magnesio, fósforo, proteína.** Dichos nutrientes son necesarios para el mantenimiento de nuestros huesos ya que contribuyen al desarrollo óseo y muscular favoreciendo la absorción del calcio y el fósforo.

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.



PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD



La propuesta está pensada para alumnos de los primeros cursos del parvulario (P3 y P4) y 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 el profesor repartirá cuando crea que los conocimientos sobre el tema ya se han adquirido.

Para trabajar en el aula, se propone comenzar un diálogo sobre los lácteos, su origen, hábitos de consumo y variedades. Posteriormente, aprenderán el efecto saludable de los lácteos disfrutando con el juego **"Mejor con lácteos"**, que consiste en encontrar parejas de tarjetas en las que se describen diferentes situaciones que mejoran ante el consumo de un producto lácteo.

Una vez finalizado el juego, se repartirá a cada alumno una réplica que podrán llevarse a casa para explicárselo a sus padres y jugar con ellos, y de este modo, compartir con ellos lo que han aprendido en clase.

Objetivos





- Conocer una amplia variedad de productos que proceden de la leche.
- Fomentar el consumo de leche y productos lácteos entre los alumnos de P3 y P4.
- Descubrir los beneficios de estos alimentos para la salud de las personas.
- Desarrollar la memoria y favorecer la atención a través de una actividad lúdica mientras se fomentan hábitos nutricionales saludables.



ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD

El desarrollo de este recurso didáctico, tiene una duración variable que pretende adecuarse al ritmo de aprendizaje de los más pequeños. Se recomienda dedicarles varias sesiones, en las que los alumnos vayan familiarizándose con las fichas del juego, con las que aprenderán los diferentes productos lácteos que existen, así como su efecto saludable. Posteriormente, podrá ser utilizado como una material permanente del aula.

La propuesta se estructura en los siguientes momentos, los cuales pueden variar su duración en función de las características del grupo/clase:

-  **Presentación de la actividad**
-  **Descubrimiento del material**
-  **Juego "Mejor con lácteos"**
-  **Reparto del juego en formato pequeño para casa**



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Presentamos la actividad informando a los alumnos, que tenemos un nuevo juego relacionado con la leche. Este juego explica **cómo los alimentos elaborados a partir de leche, ayudan a mejorar nuestras actividades diarias.**

Se puede comenzar un pequeño diálogo que introduzca el tema preguntando: *"Esta mañana, cuando os habéis levantado de la cama, ¿Cuántos habéis tomado un vaso de leche? ¿Alguno de vosotros ha tomado yogur?"*

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 **las propiedades nutricionales de los componentes de los productos lácteos.**



DESCUBRIMIENTO DEL JUEGO DE MEMORIA "MEJOR CON LÁCTEOS"

El juego consta de 24 tarjetas organizadas en parejas. Es importante que los alumnos conozcan el juego y las diferentes fichas para que después puedan utilizarlo. Por este motivo, la dinámica de la actividad, se plantea como una actividad continua a lo largo de diferentes días en períodos de unos 20 - 30 minutos.

Esta parte del proceso, puede efectuarse de diferentes maneras: en un gran grupo o en pequeños grupos. Si se realiza en gran grupo, no es recomendable explicar más de dos o tres parejas de tarjetas en cada sesión para que los alumnos puedan interiorizar las situaciones que se plantean. El material, puede estar en un sitio accesible para los alumnos y así ellos puedan descubrir el juego libremente, invitándoles a que pregunten.

Si trabajamos en pequeños grupos, podemos dividir a los alumnos en 4 o 5 grupos y entregamos una ficha a cada grupo animándoles a que hablen sobre lo que ven: *¿Dónde está el niño/a? ¿Qué le pasa? ¿Cómo crees que se siente?* Una vez que han analizado la tarjeta, entregamos la segunda de la pareja, en la que pueden comprobar cómo se encuentran después de tomar un producto lácteo. *¿Es el mismo niño que antes? ¿Está contento? ¿Por qué crees que está ahora así? ¿Qué ha comido?* Repetiremos este proceso intercambiando las fichas entre los diferentes grupos de forma que todos descubran las mismas parejas.

Después de trabajar en pequeños grupos, se realizará una puesta en común donde el maestro guiará a los alumnos y les explicará, a través de los diferentes ejemplos que se han visto ese día, las propiedades nutricionales que tienen los componentes de la leche y los productos lácteos.

A continuación, se facilitan algunas propuestas que pueden acompañar la presentación de las parejas de tarjetas y reforzar el efecto beneficioso que poseen estos productos:



Lácteos en el desayuno

Por la mañana, un buen desayuno con leche nos despierta y prepara para empezar el día.



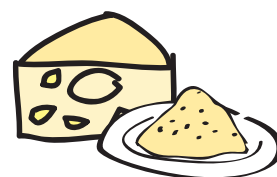
Tentempié de media mañana en el colegio

A media mañana, un poco de queso nos ayuda a recobrar la energía y poder seguir jugando hasta que llegue la hora de comer.



La comida del mediodía y los lácteos como condimento que enriquece el plato

¡¡¡Ummm...!!!! Los macarrones, con queso, están más buenos, ¿verdad? Nos alimenta y hace el plato más sabroso.



4 La merienda

Después del cole, podemos tomar un buen bocadillo de queso para poder seguir jugando toda la tarde.



5 El postre

Cuando acabamos de comer, ¡nos merecemos un buen postre!



6 El descanso y la relajación antes de dormir

Antes de ir a la cama, un buen vaso de leche nos relaja y nos ayuda a dormir mejor.



7 Refrescarse en verano

Una de las mejores cosas del verano: ¡los helados! No sólo nos refrescan, si no que también nos alimentan.



8 Enriquecer los postres y hacerlos especiales

Productos como la nata, hacen que los postres y los pasteles estén todavía más buenos y aporten la energía que necesitamos.



9 Efecto reponedor después de hacer ejercicio físico

Después de hacer deporte, un yogur líquido nos ayuda a recuperar energía.



10 La facilidad para tomar lácteos en cualquier situación

Cuando estamos fuera de casa o nos vamos de excursión son una forma fácil y sana de alimentarnos. ¡Los podemos llevar en la mochila a cualquier sitio!



11 Otros animales también toman leche

Las personas tomamos leche desde que nacemos, pero también hay otros muchos animales que lo hacen.



12 Diversidad de productos lácteos

¿Os habéis fijado en la cantidad de formas que podemos tomar la leche?
¿Cuál es vuestro producto lácteo preferido?



Éstas, son algunas ideas u orientaciones de trabajo, pero los ejemplos se pueden ampliar o modificar. Esta dinámica se utilizará durante 2 o 3 días para presentar todas las fichas, comenzando por las más cercanas para los alumnos.

Una vez que los alumnos conocen las fichas e identifican las parejas, se explicará que estas tarjetas, pueden utilizarse para jugar, y les enseñaremos la dinámica del juego de memoria.



EXPLICACIÓN DEL JUEGO

Se recomienda comenzar jugando con pocas parejas, las que el maestro considere más significativas y reconocibles entre los niños. A medida que vayan dominando el contenido del juego, podemos ir incorporando nuevas parejas para aumentar el grado de dificultad.

Introducimos la explicación del juego recordándoles que llevan unos días viendo diferentes parejas de cartas que hablan sobre los beneficios que tiene la leche y los productos lácteos y que ahora las utilizaremos para jugar. Estas parejas de tarjetas representan cómo nos sentimos antes y después de tomar productos lácteos. Comenzaremos mezclando las cartas para que las parejas queden desordenadas. El objetivo, es buscar las parejas que ya conocen. Para ello, se colocan en la mesa, de forma ordenada, en filas. Así por ejemplo, si se juega con doce tarjetas, se colocan en tres filas de cuatro fichas cada una asegurándonos que las imágenes quedan ocultas boca abajo.

Cuando el juego está preparado, por turnos, los niños van levantando las tarjetas de dos en dos. Es importante insistir en que presten mucha atención a las escenas que representan para poder encontrar la carta relacionada. Si la pareja seleccionada no es la correcta, se vuelve a colocar en el mismo lugar donde estaba. El alumno que acierte la ubicación de las parejas, se queda con las tarjetas hasta que acabe el juego y explica a sus compañeros de juego el significado de la situación que representa.

Una vez que los niños hayan descubierto el juego, presentaremos las láminas de las situaciones emparejadas. De esta manera los alumnos interiorizarán mejor la relación entre el consumo de leche y productos lácteos con sus beneficios.

“Mejor con lácteos” pretende transmitir los conceptos claves de la campaña “Una variedad que enamora”, tiene como objetivo favorecer el consumo de lácteos y animar a jugar en familia.



REPARTO DE JUEGOS PARA CASA

Al finalizar la sesión, todos los alumnos recibirán un material con el mismo juego para que se lo lleven a casa y jueguen con sus familias. Allí podrán acabar de colorear y construir el juego.



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:

- **Colorear en clase las tarjetas entregadas a los alumnos.**
- **Buscar en revistas publicidad sobre productos lácteos.**
- **Pedir a los niños que traigan de casa imágenes de animales que nos proporcionan leche para mostrarla a los compañeros o colocarlas en un mural en la clase.**

También se puede adaptar los contenidos de la actividad **"Bebemos leche, disfrutamos creciendo"** (juego papiroflexia) y así continuar trabajando los objetivos a través de un recurso lúdico diseñado especialmente para alumnos de educación infantil.