



**TÍTULO**  
**YO PREFIERO LECHE**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/c2f2q4>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Actitudes positivas hacia la salud.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 3 a 6 años (recomendable para niños de 5 y 6 años).

**SINOPSIS**  
En un restaurante los *Mosqueperros* piden vino para acompañar una succulenta comida, mientras que D'Artacán pide "leche de los Pirineos".

**REFERENTE TEÓRICO:** La actitud positiva hacia un estilo de alimentación sano debe ir acompañada de un rechazo claro a sustancias (alimentos sólidos o bebidas) que pueden causar perjuicios a la salud de los niños. La capacidad para discriminar con claridad entre comidas o bebidas que favorecen la salud individual y las que causan daño debe inculcarse desde muy temprano.

**RAZÓN DE SER:** En la primera fase, el educador formula comentarios y preguntas de aproximación para que los alumnos distingan alimentos que perjudican la salud de los pequeños, así como los que dañan tanto a menores como a adultos. La proyección de una secuencia audiovisual y los posteriores comentarios afianzarán en los pequeños la capacidad para discriminar alimentación sana de alimentación nociva o deficiente.

En una dinámica posterior, empleando estudio de casos, el educador invita a los niños a descubrir los riesgos de ingerir alimentos en determinadas situaciones, así como la necesidad de ser cautelosos para evitar accidentes en la temática de la ingesta alimentaria. Un juego final será utilizado para que los niños distingan (con naipes) alimentos nocivos de alimentos saludables.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

Se centra la atención de los niños en las actitudes

hacia la salud mediante **comentarios y preguntas de aproximación:**

- *Todos sabemos que hay cosas que los mayores pueden comer o beber, pero que a los niños les puede sentar mal ¿podéis decir algunas?*
- *Existen también algunas cosas que si se comen o se beben pueden hacer mucho daño al cuerpo de cualquier persona, mayor o pequeño. ¿Conocéis algún ejemplo?* (pistas: algo que se echa a la lavadora, al lavaplatos, al cubo de la fregona...)

El educador comenta que van a ver un audiovisual en el que D'Artacán decide cuidar su salud en un restaurante.

Se proyecta la secuencia audiovisual. Se formularán preguntas que permitan fijar el mensaje que se transmite en la escena:

- *¿Qué piden de comida todos?*
- *¿Qué piden de beber los Mosqueperros?*
- *¿Qué pide D'Artacán de bebida?*
- *¿Por qué hay que tomar leche o sus derivados?, ¿en qué nos ayuda?* (crecer, estar fuertes, para los dientes y huesos, etc.)

### 2ª Fase

El educador aborda el tema de las sustancias que pueden ingerirse accidentalmente y causar serios daños a la salud como la lejía, el amoníaco o el alcohol metílico.

*"Imaginad que tengo mucha sed, voy a la cocina y veo encima de la lavadora un vaso con un líquido dentro. ¿Hago bien en bebérmelo?... ¡claro que NO!... ¿y si es lavavajillas, o lejía para fregar?; ¿qué me puede pasar?"*

*"Si os encontráis algo en el suelo "con pinta" de poderse comer, como un caramelo o una aceituna ¿está bien o mal si la coméis?... ¡por supuesto que está MAL!... ¿y si lo ha chupado un animal?"*

“¿Qué hay que hacer antes de tomar algo, aunque esté en la nevera?” (en todos los casos preguntar a una persona mayor si se puede comer o beber).

Se hará especial hincapié en esta precaución señalando, sin dramatizar en exceso, que algunos niños han tenido que ser llevados al Hospital para que les laven el estómago por haber ingerido accidentalmente productos tóxicos.

### 3ª Fase

Se desarrolla un **juego**. Para su puesta en práctica, el maestro habrá preparado tarjetas del tamaño de un naípe, en las que habrá dibujado diversos alimentos (lechuga, tomate, pimiento, manzana, aceitunas, zanahoria, etc). También preparará al menos tres tarjetas en las que habrá dibujadas una botella tachada, significando peligro, o con una calavera dibujada, como en los signos que figuran en las torres de alta tensión.

El maestro explica que harán entre todos una ensalada. Reparte a cada niño una tarjeta y estos por turnos levantan la que les haya tocado. El alimento dibujado será sometido a votación (o por consenso diciendo “sí” o “no”) antes de ser incluido dentro de la ensalada. Cuando un niño descubra una tarjeta con un signo que indique “¡peligro!”, los niños deberán expresar verbalmente que no debe incluirse como alimento. La tarjeta será apartada de las demás, y llevada a un rincón del aula (cocina, cuarto de baño o armario de las medicinas).