

# Creecer es un placer

Los productos lácteos son alimentos indispensables para ayudar al crecimiento de los más pequeños. A lo largo del día, hay muchos momentos en que los podemos tomar, ya sea solos o combinándolos con otros alimentos.

## ¿Cómo podemos tomar leche?



**Susana es una niña de 6 años.** Últimamente se cansa mucho cuando corre y juega con sus amigos.

¿Qué alimentos le podemos ofrecer a Susana para que se encuentre mejor y más fuerte?

La oveja, la vaca y la cabra, nos ofrecen varias opciones gracias a su leche. Señala con una cruz en los alimentos que creas que harán que Susana se sienta mejor.



Gracias a los alimentos que le ha aportado la leche, ahora Susana se siente mucho más fuerte y tiene mucha más energía para practicar deporte y divertirse con sus amigos.



## La carrera láctea

Las vacas, las ovejas y las cabras nos dan muchas opciones de consumir productos lácteos a partir de su leche. Para estar tan fuerte como Susana, ¿qué te gustaría comer a ti?

Te proponemos que hagas un pacto con otro compañero/a de clase. A continuación os mostramos una lista de productos lácteos para que consumáis entre los dos durante una semana. En la tabla tenéis que apuntar los productos lácteos descritos en la lista que os toméis en cada comida del día (desayuno, comida, merienda, cena). En cada casilla, es decir, en el desayuno, comida, merienda o cena de cada día, solo podréis apuntar dos alimentos como máximo entre los dos.

Cuando hayáis completado la tabla y no os queden alimentos en la lista, ¡habréis ganado!

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

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



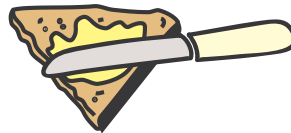
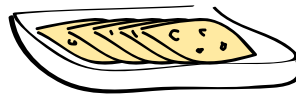
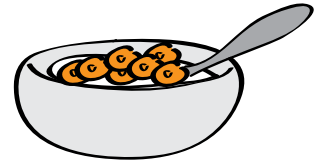
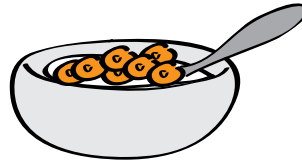
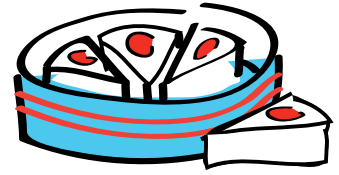
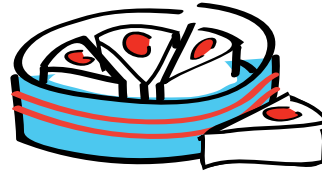
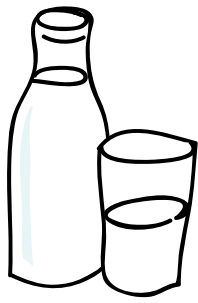
CAMPUS FINANCIADO  
CON AYUDA DE LA UNIÓN  
EUROPEA Y ESPAÑA



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



FEDERACIÓN  
NACIONAL  
DE INSTITUTOS  
LÁCTEOS



## ¡Que aproveche la leche!

Ahora has visto que hay muchos momentos en los que puedes tomar leche y otros productos lácteos. Anímate a intentar comer estos alimentos siempre que puedas, ya sea en el desayuno, la merienda o en tus otras comidas.

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



CAMPUS FINANCIADO  
CON AYUDA DE LA UNIÓN  
EUROPEA Y ESPAÑA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESQUERÍA  
Y RURALIDAD



FEDERACIÓN  
NACIONAL  
DE PRODUCTORES  
DE LÁCTEOS