

XOGAMOS TODOS

DESCUBRINDO HÁBITOS SAUDABLES





Este material foi realizado coa colaboración da Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP).

AUTORES

Borja Abad Galzacorta
Marina Barba Muñiz
David Cañada López

COLABORADORES

Lara Ruiz Álvarez
Marcela González-Gross

REVISIÓN DE TEXTOS

Rinoceronte Servizos Editoriais

Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Minguenza Sebastián

Coordinación editorial: Carla Balzaretii

Edición: Marta Domínguez Gómez e Ana Moreno Medina

Deseño de cuberta e interiores: Estudio SM

Maquetación: Rinoceronte Servizos Editoriais

Ilustracións: Avi e Luis Filella

Fotografías: Javier Calbet, Sonsoles Prada, María Pía Hidalgo, Sergio Cuesta/Arquivo SM; Montse Fontich; Daniel Gale/DREAMSTIME; KEYSTONE; PHOTODISC; INGRAM; INGIMAGE; THINKSTOCK; ORANGESTOCK; ISTOCKPHOTO.COM; ABLESTOCK; STOCKBYTE

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2011

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2011

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte, Madrid (España)

www.grupo-sm.com

ISBN: 978-84-9844-326-4

Depósito legal: M-12417-2012

Impreso na UE / Printed in EU

O papel utilizado para a impresión deste libro foi fabricado a partir de madeira procedente de bosques e plantacións xestionados cos máis altos estándares ambientais, garantindo unha explotación dos recursos sustentables co medio ambiente e beneficiosa para as persoas.

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático, a transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por rexistro ou outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Quedan exceptuadas desta prohibición a reprodución e difusión destes materiais para fins educativos ou de investigación, non comerciais. Edición non venal. Prohibida a súa venda.

1. PRESENTACIÓN

1.1 Benvidos!	4
1.2 Que imos aprender neste caderno?	5
1.3 E que hai do resto da familia?	5

2. ACTIVIDADE FÍSICA (I)

2.1 A Pirámide da Actividade Física para nenos	6
Ficha 1: Construindo a miña propia pirámide	8
Ficha 2: Reporteiro por un día	9

3. ACTIVIDADE FÍSICA (II)

3.1 A Pirámide dos Hábitos Saudables	10
Ficha 3: Verdadeiro ou falso	12
Ficha 4: Unha carta para min	13

4. ALIMENTACIÓN

4.1 A Pirámide da Alimentación	14
Ficha 5: O rap da vida	16

5. HIXIENE

5.1 A mochila!	18
Ficha 6: Encrucillado postural	22

6. PARA REPASAR

24

7. DECÁLOGO

28

8. VOCABULARIO

30

SOLUCIONARIO

32



1. PRESENTACIÓN

1.1 Benvidos!

Ola! Somos Lidia, Carlos e algúns amigos máis, e gustaríanos que, xunto coa FUNDACIÓN MAPFRE, nos acompañases para descubrir algúns dos segredos dunha vida saudable.

Vés connosco? Abre os ollos e presta atención!

O futuro está nas túas mans!

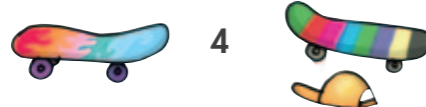


NOME:

APELIDOS:

CURSO:

COLEXIO:



1.2. Que imos aprender neste caderno?

Son moitos os segredos que imos descubrir xuntos neste caderno.

Coñeceremos máis sobre a práctica da **actividade física** e crearemos a nosa propia **Pirámide da Actividade Física adaptada a nós**.

Descubriremos a **Pirámide dos Hábitos Saudables** e comprobaremos o que aprendemos nun exercicio de "Verdadeiro ou falso", só para valentes.

Traballaremos coa **Pirámide da Alimentación** e seremos compositores de música por un día para crear un rap da alimentación con todo o que aprendemos.

Por último, aprenderemos a elixir **a mochila** máis adecuada para cada un de nós e chegar a comprender, así, a súa importancia.



1.3 E que hai do resto da familia?

Todo o que aprendas pódelo compartir cos teus irmáns, cos teus pais, cos teus avós...

Agradecerancho toda a vida, xa que **o coidado da saúde non ten idade**.

Estás preparado para descubrir os segredos dunha vida saudable en movemento?

Se o estás... **Adiante!**



2. ACTIVIDADE FÍSICA (1)

2.1 A Pirámide da Actividade Física para nenos

A Pirámide da Actividade Física adaptada

a nós é unha representación gráfica (un debuxo) que nos axuda a comprender a importancia de saber elixir o tipo de actividade e, ás veces, que se debe realizar por semana para que sexa beneficioso para a saúde.

Non só é importante facer actividade física, é igual de importante saber que actividades facer e cantas veces á semana.



Como podes ver no debuxo da páxina seguinte (Figura 1):

- Na **base** da pirámide recoméndanse actividades que debemos practicar todos os días, como ir camiñando ao colexio, axudar na casa (por exemplo, facer a compra), subir as escaleiras ou pasear o can (se se ten, claro).
- O **nivel 1** recolle actividades que melloran a nosa resistencia, como unha carreira suave, nadar a un ritmo tranquilo, xogar ao fútbol ou bailar.
- O **nivel 2** agrupa actividades nas que desenvolvemos a forza e a flexibilidade, como o judo, a ximnasia ou o sendeirismo.
- O **nivel 3** reúne as actividades de carácter máis sedentario que habería que facer as menos veces posibles, como ver a televisión, xogar á consola ou sentar diante do ordenador.



A NOSA RECOMENDACIÓN BÁSICA

- Unha hora de actividade física **todos os días**
- Actividades de forza e flexibilidade **2-3 veces á semana**



Pirámide da Actividade Física para nenos

Figura 1

NON MÁIS DE DÚAS HORAS AO DÍA

- Televisión
- Ordenador
- Consola



NIVEL 3

2-3 VECES Á SEMANA

- Sendeirismo, escalada
- Estarricamentos
- Montar en bicicleta
- Judo
- Exercicios de forza: gabear, abdominais...



NIVEL 2 (FORZA E FLEXIBILIDADE)

3-5 VECES Á SEMANA

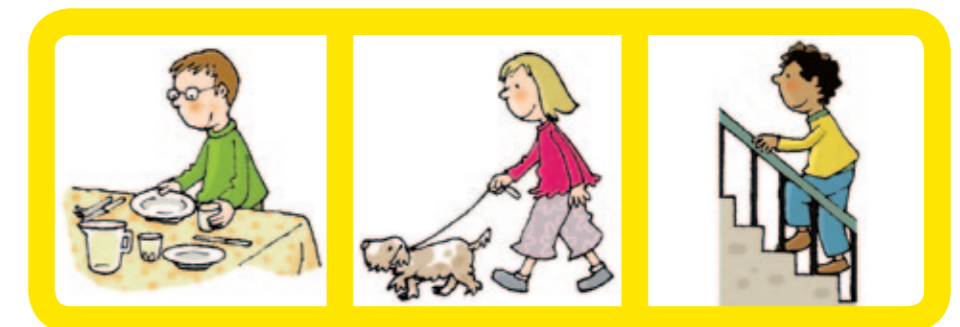
- Natación
- Baloncesto, fútbol...
- Baile
- Carreira suave
- Clase de Educación Física



NIVEL 1 (RESISTENCIA)

TODOS OS DÍAS

- Xogar no patio
- Axudar na casa
- Subir escaleiras
- Andar da casa ao cole
- Pasear o can



BASE



2. ACTIVIDADE FÍSICA (1)

FICHA 1

Construíndo a miña propia pirámide

Coñeces os faraóns exipcios? E a civilización maia? Todos eles construíron grandes pirámides que aínda hoxe se conservan. Serías capaz de crear a túa propia pirámide?

Coa actividade que che propoñemos a continuación queremos que entendas que tarefas debemos e podemos facer todos os días, e cales debemos facer de cando en vez.

Se queres saber máis sobre as pirámides, pregúntalle ao teu profesor.



Actividade

Agora completa esta pirámide coas actividades físicas que ti adoitas realizar.

Tes que ser sincero!

Se ves a televisión ou xogas á consola todos os días, tes que incluílas na parte inferior.

Despois, compara a túa pirámide coa que che propoñemos na páxina anterior (Figura 1) e mira se os teus hábitos son os correctos. Tamén podes comparala coas dos teus compañeiros ou coa dos teus pais.

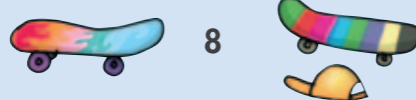
Axuda os teus amigos a descubrir os segredos da actividade física!

POUCAS VECES
Á SEMANA

2-3 VECES Á SEMANA

3-5 VECES Á SEMANA

TODOS OS DÍAS



8

FICHA 2

Reporteiro por un día

Agora vas xogar a ser un periodista. Entrevista un ou varios dos teus compañeiros para comprobar se os seus hábitos son saudables con respecto á práctica da actividade física.

Nome do reporteiro: Nome do entrevistado:

- Como adoitas regresar habitualmente á casa desde o colexio? (Coche, andando, transporte público).
- A que distancia está? (En metros, quilómetros ou minutos).
- Se vas andando canto tardas?
- En que piso vives? Adoitas subir en ascensor ou andando?
- Fas actividade física nos recreos? Canto tempo?
- Fas algunha actividade extraescolar deportiva? Cal? Cantas horas á semana?
- E as fins de semana? Hai lugares preto da túa casa para realizar actividade física?

Marca, nos seguintes cadros, o intervalo de tempo diario que dedica o teu compañeiro á práctica da actividade física. Despois, mira en que nivel está e proponlle algunhas ideas para mellorar os seus hábitos. Pasados uns meses, comprobade se o círculo cambia de cor.

0-30 min
MOI BAIXA

30-60 min
BAIXA

60-75 min
NORMAL

75-90 min
BOA

+ 90 min
MOI BOA

RECOMENDACIÓNS PARA O TEU COMPAÑEIRO

- 1
- 2
- 3



9

3. ACTIVIDADE FÍSICA (II)

3.1. A Pirámide dos Hábitos Saudables

A **Pirámide dos Hábitos Saudables** dinos cales son as recomendacións que debemos seguir sobre a hixiene, a actividade física, a alimentación, as actividades académicas e de ocio, pódelo ver na páxina seguinte (Figura 2).

- Na **base** propóñense hábitos diarios, como realizar unha hora de actividade física, ducharse, lavar as mans, lavar os dentes, comer 5 veces ao día ou durmir entre 8 e 10 horas.
- O **nivel 1** aconsella realizar entre 3 e 5 veces por semana actividades como o estudo, a lectura, o xogo nos parques ou practicar algún deporte.
- O **nivel 2** recomenda facer unhas 2-3 veces á semana exercicios de forza e flexibilidade, adestrarse, visitar bibliotecas ou museos e coñecer lugares novos aproveitando o tempo libre.
- O **nivel 3** recolle actividades que se deben realizar de cando en vez, como ver a televisión ou xogar á consola.



Pirámide dos Hábitos Saudables* Figura 2

NON MÁIS DE DÚAS HORAS AO DÍA

- Televisión
- Ordenador
- Consola



NIVEL 3

2-3 VECES Á SEMANA

- Adestrarse (campionatos escolares, clubs...)
- Estarricar os músculos
- Exercicios de forza
- Visita a museos



NIVEL 2

3-5 VECES Á SEMANA

- Xogar no parque
- Camiñar
- Deberes
- Ler
- Facer deporte



NIVEL 1

TODOS OS DÍAS

- Durmir 8-10 horas
- Lavar os dentes
- Comer 5 veces
- 1 hora de actividade física
- Ducharse



BASE

* Adaptada da pirámide de GONZÁLES GROSS, M.; LORENTE-GÓMEZ, J. J.; VALTUEÑA, J.; ORTIZ, J. C., e MELÉNDEZ, A. *The healthy lifestyle pyramid for children and adolescents*. Nutr. Hosp., 2008, 23(2), páxs. 159-168.

4.1 A Pirámide da Alimentación

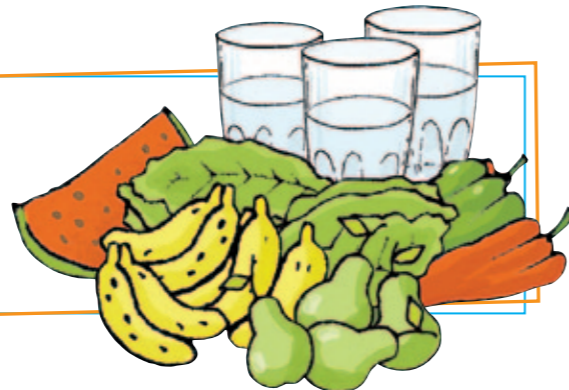
A **Pirámide da Alimentación** é, como xa sabes, unha representación gráfica sinxela que nos informa sobre que tipos de alimentos hai que comer, en que cantidades e con que frecuencia, é dicir, cantas veces cada día ou cada semana.

A primeira Pirámide da Alimentación realizouse nos Estados Unidos de América en 1992. Pero **non existe unha única Pirámide da Alimentación**, podemos atopar multitude de pequenas diferenzas en función do país de orixe, dado que cada cultura e país contan con produtos e costumes distintos. Iremos ver a Pirámide da Alimentación (Figura 3) na seguinte páxina.

- Na **base** encontramos as cousas que hai que comer diariamente.
- Na **parte de arriba**, as que hai que comer moi de cando en vez.

LEMBRA:

Ao día tes que tomar 3-5 porcións de froita ou verdura e beber 8-10 vasos de auga.



A AUGA



- Non debemos esquecer que **3/4 partes do noso corpo** están formadas por auga.
- Moita desa auga pérdese **polos ouriños, a respiración ou a suor**.
- Por iso, na base da pirámide recoméndase beber **8-10 vasos de auga ao día**.

Pirámide da Alimentación

Figura 3



DE CANDO EN VEZ:
Doces, refrescos e aperitivos



3-4 VECES/SEMANA: Ovos, peixe, legumes e carne



2-4 RACIONES/DÍA: Lácteos e derivados



3-4 RACIONES/DÍA: Aceite e froitos secos



3-5 RACIONES/DÍA: Froitas e verduras



6-8 RACIONES/DÍA: Pasta, arroz, cereais, pan e patacas



8-10 VASOS DE AUGA AO DÍA

4. ALIMENTACIÓN

FICHA 5 O rap da vida

Sabes que é un rap?

Pregúntalles aos teus amigos e aos profesores se non o sabes...

Seguro que máis dunha vez soñaches con subir a un escenario e cantar as túas cancións favoritas. Propoñémosche que fagas de músico durante un anaco e inventes un rap que fale sobre a boa alimentación, os alimentos máis recomendados, a pirámide...

Actividade

Para iso ímosche ensinar un truco: primeiro, elixe algunha palabra que fale da alimentación e busca outra que rime con ela. Por exemplo: **alimentación e acción**. Agora só tes que inventar algún recitado que teña sentido, por exemplo:

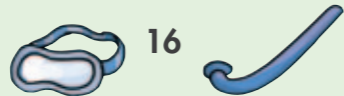
Se es un rapaz ao que lle gusta a acción,
sigue a Pirámide da Alimentación.

Laranxa, mazá, pera e melón,
como son froitas comerei un montón.

Tamén che deixamos un rap moi divertido
e que nos encanta, que resume os segredos
dunha vida chea de saúde.

É o **rap da vida**.

Apréndeo e rapéallelo aos teus amigos!



16

O RAP DA VIDA

Pasamos do sofá e dos xogos **sedentarios**,
facemos agora exercicios **diarios**.

Cambio a palmeira por un **melocotón**,
cambio a consola polo **balón**.

Xa é a hora, xa chegou o **momento**,
poñamos o corpo en **funcionamento**.

Anda, senta e camiña **recto**,
así terás sempre un corpo **perfecto**.

Se sobes á casa e quedas sen **alento**,
tes que empezar unha vida en **movemento**.

(Repíte o rap tantas veces como queiras...)



Agora tócache a ti!

Pon a proba a túa creatividade e inventa a letra dun rap.

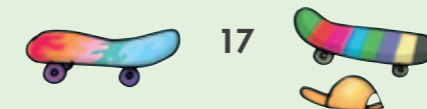


1

2

3

4



17

5.1. A mochila!

A hixiene postural consiste en aprender a adoptar posturas e realizar movementos ou esforzos de forma que a carga para as costas sexa a menor posible. Neste capítulo imos coñecer máis unha amiga que nos acompañará durante moitos, moitos anos na escola e no instituto: **a mochila**.

Tamén hai que saber que un mal uso da mochila pode convertela nun dos grandes inimigos das nosas costas.

Para coñecer máis sobre a mochila imos responder algunhas preguntas.

Cales son as partes da mochila?

RESPALDO ACOLCHADO

Adáptase mellor ás costas ca unha mochila ríxida.

ASA

Nas mochilas con rodas, a asa adoita ser adaptable á altura de cada neno. Serve para empuxar a mochila, subila ou colgala.

TIRANTES

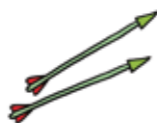
Deben ser regulables, acolchados e cun ancho mínimo de 4-5 centímetros. Serán máis cómodas e adaptaranse mellor a cada alumno.

SISTEMA DE SEPARACIÓN DE INTERIORES

Axuda a ordenar e a saber onde colocar os materiais máis grandes e pesados preto das costas.

CINTO LUMBAR

Reparte o peso e descarga os ombreiros, ademais de conseguir que o contido non vaia dun lado a outro mentres se camiña.



Que tipos de mochila hai?

Os tipos de mochila máis comúns son dous:

- As mochilas de costas con un ou dous tirantes.
- As mochilas de rodas.



CAL É A MOCHILA IDEAL?

- Aquela que **descansa e se adapta á curva das costas**.
- Aquela cuxa parte baixa queda **5 centímetros por enriba da nosa cintura**.
- A que **teña un tamaño adecuado á nosa idade e talle**.
- A que ten rodas, ademais, **evita transportar o peso nas costas**.

Unha mochila que non cumpra estas condicións pode producir dores de costas.



Como organizo a mochila?

Isto é moi importante, pero moitas veces non lle prestamos demasiada atención. As prásas por saír da casa ou da clase poden provocar que levemos a mochila de calquera maneira. Por iso é imprescindible dedicar uns minutos a organizala e a levar nela o estritamente necesario. O noso corpo agradeceránolo.

Á hora de repartir os materiais na mochila, os máis pesados e grandes irán pegados ás costas. Os menos pesados irán na zona máis afastada ou nos petos exteriores.



Como coloco a mochila?

O momento de levantar a mochila é tamén un dos máis importantes. Cando colocamos a mochila, é recomendable:

- Dobrar os xeonllos, non forzar as costas.
- Manter as costas rectas.
- Facelo de forma lenta e non de golpe.
- Facer forza coas pernas e un pouco cos brazos.
- Antes de levantala, colocala preto do corpo.

UN TRUCO: *Antes de meter os libros, coloca a mochila baleira enriba da mesa. Organízala colocando o peso tal e como aprendiches. Cando estea preparada, sitúa os tirantes cara a ti, vírate e pon a mochila. Nesta postura correcta, aperta os tirantes e, se podes, ata o cinto. Verás que fácil!*

Canto ten que pesar a miña mochila?

O peso recomendado da mochila ten relación co peso de cada un. Recoméndase que non sexa máis do **10% do noso peso**. Por iso hai que levar só o necesario.

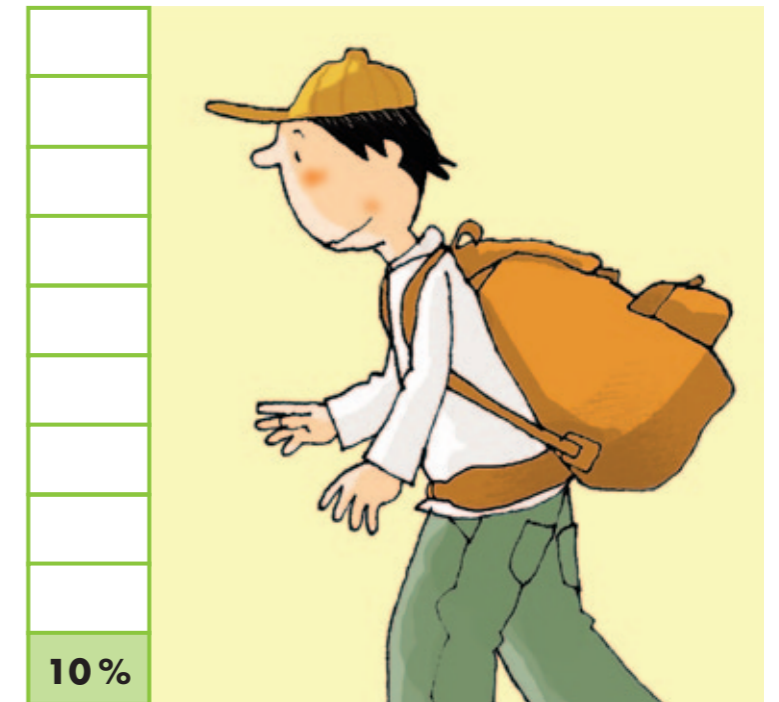
Se algún día tes que levar máis do 10%, é mellor repartir o peso e levar algunhas cousas nas mans.

$$\text{PESO DA MOCHILA (KG)} = \frac{\text{O NOSO PESO (KG)} \times 10}{100}$$

EXEMPLO:

- Xoán pesa 35 kg.
Canto debe pesar como máximo a mochila de Xoán?
- **3,5 kg** é o peso máximo que debe ter a mochila de Xoán.

Un truco para calculalo máis facilmente: escribe o teu peso e pon unha coma entre os dous números. Ese é o peso máximo que debes transportar na túa mochila.



AGORA CALCULA O TEU!

O TEU PESO:

PESO ADECUADO DA MOCHILA:

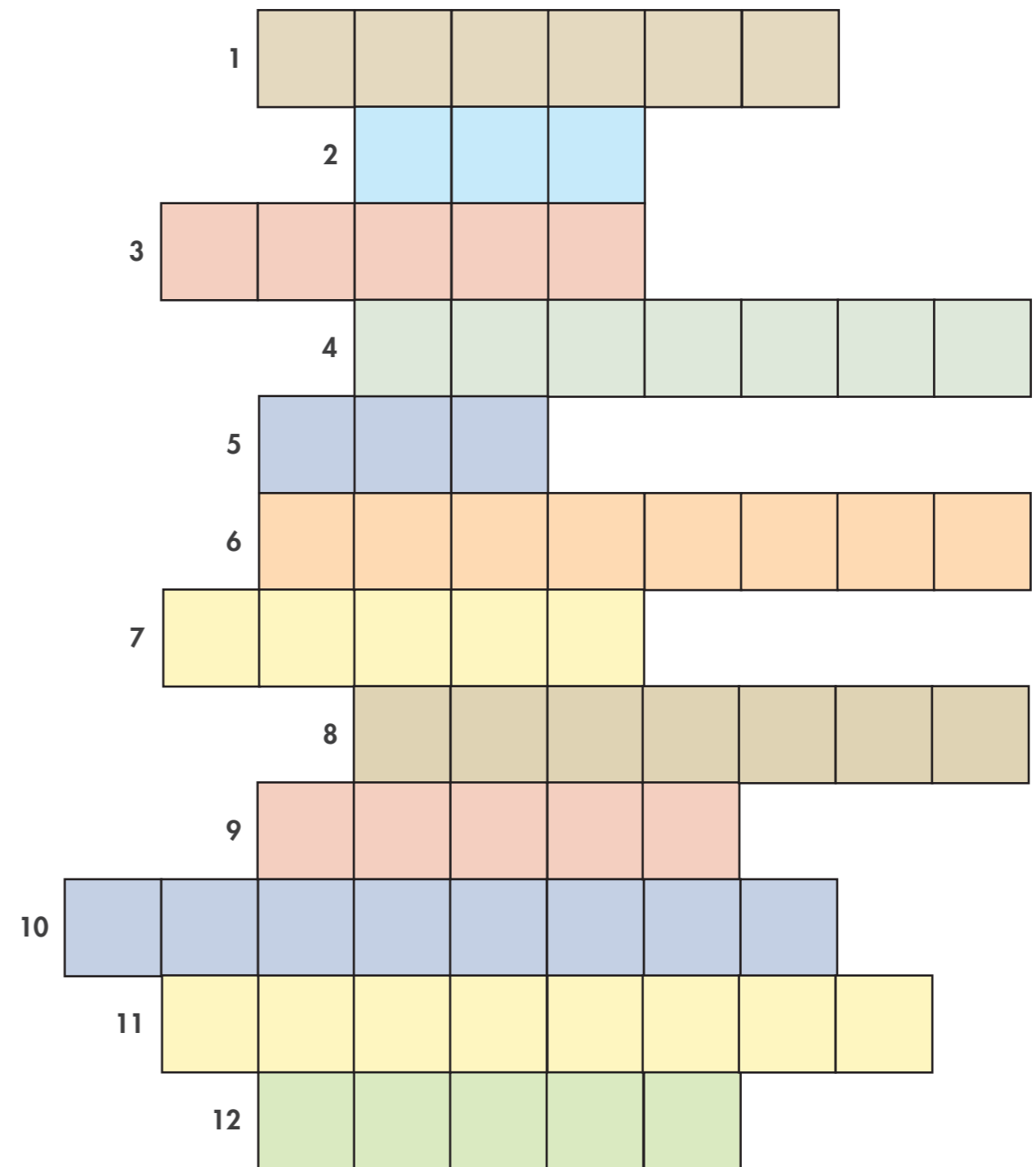
Estás disposto a enfrontarte a este reto do encrucillado postural?

Le atentamente o capítulo anterior e despois atrévete a completar o encrucillado sen mirar "a chuleta". Se cando termines che faltan casas por encher, entón podes axudarte dela. Preparados, listos... O tempo comeza... Xa!



- 1 Cando levanto peso, as miñas costas deben estar
- 2 Serve para colgar a mochila na parede, no colgadoiro, ...
- 3 Se a miña mochila pesa demasiado é moi recomendable que leve
- 4 Se compras unha adecuada, as túas costas agradecerancho toda a vida.
- 5 O peso da mochila debe ser un % do noso peso.
- 6 Ao coidado das posturas do noso corpo cando sentamos, camiñamos ou levantamos peso chámase hixiene
- 7 Só temos un e hai que coidalo moito.
- 8 É o conxunto de ósos que soporta todo o peso das costas, os brazos e a cabeza.
- 9 Entre o final da mochila e a cintura ten que haber aproximadamente cm.
- 10 Cando me agacho é mellor dobralos que forzar as costas.
- 11 É recomendable que sexan dous e sexan acolchados.
- 12 O nome deste programa é "Vivir en", e este libro é parte del.

Encrucillado postural



6. PARA REPASAR

Descubre o segredo

Agora propoñémosche unha divertida actividade para facer en grupo ou individualmente. Localiza cada un dos símbolos no seguinte abecedario e descifra o gran segredo da vida saudable na páxina seguinte.



O segredo dunha vida saudable é...



.....

6. PARA REPASAR

Para terminar, Carlos proponche unha divertida actividade para facer en grupo ou individualmente. Tes que intentar encher os cadros con palabras que comecen pola letra da primeira columna da esquerda*. Cada cadro que completes correctamente será un punto e se completas a fila enteira sumarás 3 puntos máis.

Compíte só, con un ou con varios amigos e tomade o tempo que vos faga falta.

PREPARADOS, LISTOS... XA!



	NOMES	DEPORTES/XOGOS	ALIMENTOS	PAÍSES/CIDADES	PUNTOS TOTAIS
C
A
R
L <small>*(en deportes: que conteña o L)</small>
O <small>*(en deportes: que conteña o O)</small>
S

DECÁLOGO DE HáBITOS SAUDABLES

1 Fai **cinco comidas ao día**. O almorzo, a comida e a cea deben facerse sentados.



2 Procura beber **de 8 a 10 vasos de auga ao día**. Elixo auga, zumos naturais de froitas e leite, en vez de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Unha dieta variada, en cantidades adecuadas, é a base dunha boa alimentación.



4 Realiza **unha hora de actividade física** todos os días e actividades de **forza e flexibilidade** dous ou tres días por semana.

5 Aproveita **o teu tempo libre para facer exercicio e xogar** con familiares e amigos.



6 Dedicar **menos de dúas horas diarias** aos xogos de **ordenador**, a **internet** e á **televisión**.

7 **Protexe as túas costas**. Senta ben e leva correctamente a mochila.

8 Déitate cedo e procura durmir **de 8 a 10 horas**.



9 Lembra **ducharte diariamente, cepillar os dentes e lavar as mans** antes de comer e despois de ir ao servizo.



10 Coida a túa **saúde** para estar **san e forte**.

8. VOCABULARIO

- **Actividade física:** É calquera movemento voluntario do corpo que produce un gasto de enerxía. As actividades físicas máis frecuentes que se realizan na vida cotiá son cargar coa mochila, montar en patinete, xogar á pelota, realizar as tarefas do fogar ou ir á compra.
- **Alimentación saudable:** É aquela alimentación variada e equilibrada que achega todos os nutrientes necesarios para o correcto crecemento e desenvolvemento do neno.
- **Cifose:** Curvatura da columna vertebral cara a fóra de 45° ou máis, que fai perder toda ou parte da habilidade para moverse cara a dentro.
- **Condición física (forma física):** Capacidade ou calidade (resistencia, flexibilidade, forza) que se require para realizar actividades físicas.
- **Deporte:** É o exercicio físico de competición que se regula cunhas normas.
- **Equilibrio enerxético:** É a cantidade de calorías que unha persoa inxire diariamente en relación coas que queima.
- **Escoliose:** Desviación lateral da columna vertebral.
- **Exercicio físico:** É un movemento planificado e intencionado, deseñado para estar en forma e gozar de boa saúde. Pode incluír actividades como andar a paso lixeiro, o aeróbic, montar en bicicleta e mesmo algunhas afeccións activas, como a xardinaría ou o baile.
- **Hixiene postural:** Consiste en aprender a adoptar posturas e realizar movementos ou esforzos de forma que a carga para as costas sexa a menor posible.
- **Índice de masa corporal (IMC):** Fórmula que se utiliza para determinar a relación peso-talle dunha persoa. Obtense dividindo o peso dunha persoa (kg) pola altura ao cadrado.
 $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$.
- **Lordose:** É a curvatura fisiolóxica da columna na rexión cervical ou lumbar.
- **Metabolismo basal (MB):** Cantidade mínima de enerxía necesaria para manter as funcións vitais do organismo en repouso.
- **Nutrición:** Ciencia que estuda os diferentes procesos de inxestión, transformación e utilización que sofren os alimentos para poder levar a cabo as funcións vitais.
- **Nutrientes:** Compoñentes que forman parte dos alimentos. Clasifícanse en hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas e minerais.
- **Obesidade:** Exceso de graxa do corpo que pode levar á aparición doutras enfermidades prexudiciais para a saúde, como a diabetes ou a enfermidade coronaria.

- **Quilocaloría (kcal):** Unidade tradicional para a medida da enerxía ou do valor calórico dos alimentos.
- **Ración:** Porción estandarizada que se adoita servir dos alimentos.
- **Sedentarismo:** Cando a cantidade de actividade física non alcanza o mínimo necesario para manter un estado saudable, falamos de sedentarismo. As persoas sedentarias desenvolven máis enfermidades ca as activas.










SOLUCIONARIO

1 Ficha 3 (página 12): Verdadero ou falso.
1. F; 2. V; 3. F; 4. F; 5. V; 6. V; 7. V; 8. F

2 Ficha 6 (página 22): Encrucillado postal.

1. Rectas; 2. Asa; 3. Rodas; 4. Mochila; 5. Dez; 6. Postural; 7. Corpo; 8. Columna; 9. Cinco; 10. Xeonllos; 11. Tirantes; 12. Saúde.

3 Para reparar (páginas 24 e 25)

 A	 H	 I	 I	 D	 A	 D	 E	 F	 I	 A
 T	 I	 I	 I	 D	 A	 H	 E	 H	 I	 A
 S	 I	 I	 E	 U	 A	 H	 C	 A	 I	 A
 L	 I	 M	 E	 N	 A	 C	 I	 O	 I	 N
 E	 Q	 U	 I	 L	 I	 B	 R	 A	 D	 A

(páginas 26 e 27)

	NOMES	DEPORTES/XOGOS	ALIMENTOS	PAÍSES/CIDADES
Carlos Claudia Cintia	Catamarán Carreiras Ciclismo	Cabaza Coco Cereais	Corea do Sur Chipre Colombia	
Alberte Afonso Anxa	Atletismo Automobilismo Aeróbic	Amêndoas Alcachofas Arroz	Amsterdã Acapulco Alacant	
Raúl Roque Rubén	Rafting Remo Rodeo	Ril Ravo Remolacha	República do Congo Rusia Romania	
Laura Lidia Luis	Lanzamento de xavelina Loto Vela	Letuga Leite Laranxa	Letonia Lituania Lugo	
Oscar Orlando Olga	Judo Submarinismo Natación	Ostras Olivas Orella	Oviedo Oslo Orlando	
Sara Sabela Silvia	Sendeirismo Suf Salto con pérega	Sandia Sola Sardinias	Sevilla Suíza Suecia	