

?

5

Uma alimentação equilibrada é muito importante para o bem-estar do Valentim e dos seus amigos.

Descobre o intruso da alimentação saudável:

- Alimentos da natureza (ex. água, frutas, legumes, leite, leguminosas, arroz e outros cereais naturais, carne, ovo e peixe)
- Produtos processados em fábricas (ex. molhos, pizzas e hambúrgueres, cereais com açúcar)



**Avança uma casa**



7

O coração Valentim é um verdadeiro gerador de energia! Essa energia serve para (escolhe a certa):

- Digerir os alimentos
- Contrair o músculo para bombear e levar o sangue, com oxigénio e alimento, para o corpo todo
- Respirar

**Utiliza essa energia para chegares à casa 8.**

?

?

9



O coração é o líder de uma rede secreta especial. Que parte dessa rede leva o sangue com oxigénio e nutrientes para o corpo todo?

- Artérias
- Veias

Sabias que escolhas não saudáveis adoecem o Valentim, mas também a sua rede. Esta rede estragada fica com obstáculos à passagem do sangue e as partes do corpo que não recebem alimento e oxigénio suficiente começam a trabalhar mal.

**Protege a tua rede especial e avança uma casa!**

?

10

Sabias que a Insuficiência Cardíaca é uma doença em que o Coração está cansado, sem força para bombear sangue nas quantidades necessárias para o organismo trabalhar bem?

Escolhe as 2 atitudes que tornam o coração mais forte:

- Dieta saudável
- Passar muito tempo sentado, agarrado ao ecrã
- Adormecer tarde
- Praticar exercício físico
- Fumar cigarros
- Beber bebidas com açúcar ou álcool

**Salta para a casa 11**



12

O estômago Gil trabalha com os seus companheiros do Sistema Digestivo para transformar os alimentos em energia!

Usa a tua lupa de espertalhão e ajuda o Gil a escolher os 3 alimentos saudáveis desta lista:

- Cereais pouco processados (ex. pão, massa, arroz)
- Barritas de cereais com açúcar e bolachas
  - Nozes, avelãs e amêndoas
  - Batatas fritas
- Gomas, rebugados e chocolates
- Feijão, a ervilha e outras leguminosas.



**Avança 3 casas!**

?

i

13

Os Joões pulmões são especialistas na respiração! Adoram inspirar ar puro (cheio de oxigénio) e, na expiração, deitam fora produtos que não podem ficar acumulados no corpo (como o dióxido de carbono)!

**Inspira e expira profundamente e avança para a casa 17**



15

Para se manterem mais saudáveis os manos rins não devem ser preguiçosos. Esforça-te tu também e pratica atividade física diariamente! Evita o sofá, brinca muito ao ar livre, escolhe um desporto que gostes e pratica 3 vezes por semana.

**Ajuda o Rui e o Martim e dá uma corridinha até à casa 20.**

i

i

16

Os cigarros causam graves problemas aos Joões pulmões, mas também prejudicam o Valentim, que fica com menos força para bombear sangue para o corpo todo.

**Somos mais fortes quando dizemos NÃO ao tabaco! Recua para a casa 11**



i

17

O cérebro César é o comandante de todas as operações do corpo e conta com a ajuda dos seus parceiros neurónios.

Ajuda-o tu também para trabalhar melhor: estimula-o com atividades criativas, lê um livro diariamente, reduz o tempo de ecrã e deixa-o descansar as horas que precisa (com uma boa noite de sono)!



**Avança até à casa 20!**

?

19



As veias levam o sangue de volta ao nosso querido Valentim e completam a rede secreta do nosso corpo (que liga todos as suas partes e os seus órgãos).

Descobre o nome deste sistema incrível, que contém o capitão Valentim e a sua rede especial de união e...

**Avança uma casa!**

i

21

Os Rins Rui e Martim eliminam os produtos maus e líquidos a mais do corpo. Lembra-te que, para os ajudares nesta importante função, deves escolher a água e não deves beber sumos e outras bebidas com açúcar!



**Refresca-te com um copo de água e joga outra vez!**

i

24



O stress pode deixar o César muito frágil e também prejudica o Valentim. Diz 2 atividades relaxantes e, para melhor ajudares o César a recuperar:

**Descansa e fica uma vez sem jogar.**

i

27

**Parabéns, chegaste ao glorioso Valentim!**

Agora já sabes como o podes proteger e manter mais saudável, cheio de energia e vitalidade!



## Soluções

Nas casas com questões, quem responder erradamente deve passar a vez ao jogador seguinte e recuar uma casa.

Carta 5: Alimentos da natureza (ex. água, frutas, legumes, leite, leguminosas, arroz e outros cereais naturais, carne, ovo e peixe)

Carta 7: Contrair o músculo para bombear e levar o sangue, com oxigénio e alimento, para o corpo todo.

Carta 9: Artérias.

Carta 10: Dieta saudável; Praticar exercício físico.

Carta 12: Cereais pouco processados (ex. pão, massa, arroz); Nozes, avelãs e amêndoas.

Carta 19: Sistema Cardiovascular.

