



Bileog Gníomhaíochta Sinsearach 2

Ag Coinneáil Gníomhach – Crosfhocal

Anois gur fhoghlaim tú an tábhacht a bhaineann le coinneáil gníomhach ar mhaith le do shláinte, bain úsáid as na leideanna thíos chun an crosfhocal a dhéanamh.

Trasna

1. Mianra a chabhraíonn le fás, forbairt agus cothabháil ár gcnámh.
4. Moltar do leanaí atá idir 9 agus 18 mbliana d'aois _____ riar déiríochta a bheith acu gach lá.
5. Cleachtadh glactha meáchain ag tosú leis an litir R.
7. Is foinse maith cailciam é an deoch seo.
8. Is iad cleachtaí glactha meáchain cleachtaí ar bith ina gcuirtear do mheáchan ar fad ar do _____ (8 anuas).

Anuas

2. Tá an vitimín seo fíorthábhachtach do shláinte cnámh.
3. Tá ról tábhachtach ag fosfar agus _____ i sláinte na gcnámh.
4. Is cleachtaí meáchain iad cleachtaí ar bith a chuireann do mheáchan ar fad ar do _____ (7 trasna).
6. Caitear go leor ama ar scoil i do shuí ag deasc, mar sin tá sé tábhachtach éirí i do sheasamh agus na matáin a _____ nuair is féidir leat!
7. Cuidíonn an focal seo ina bhfuil trí litir le riachtanais fuinnimh do chorp a chothú.

