

EUSKO JAURLARITZA

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA ETA
IKERKETA SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, POLÍTICA
LINGÜÍSTICA Y CULTURA

GRADUADO EM EDUCAÇÃO SECUNDÁRIA

PROVA LIVRE

ÂMBITO DE COMUNICAÇÃO: PORTUGUÊS

NOVEMBRO 2013

Apellidos e nome: _____

JARRAIBIDEAK

1. Testua eta galderak arretaz irakurri eta ahal duzun bezain ongien erantzun.
2. Galdera guztiak erantzuten saia zaitetz.
3. Emandako denbora baino lehen bukatuz gero, ondo birpasa ezazu egindakoa.
4. Adi ortografiari: letra larriak, txikiak, puntuak, komak, etab.
5. Horrela eskatzen den ariketetan, erantzun zuzena borobildu edo gurutze bat egin iezaiozu.
6. Galdera bakoitzaren alboan dator puntuazioa.
7. Gaizki erantzundakoek ez dute puntuazioa jaitsiko.

INSTRUCCIONES

1. Lea atentamente el texto y las preguntas y conteste lo mejor que sepa.
2. Procure responder a todas las preguntas.
3. Si termina antes del tiempo fijado, repase bien lo que ha hecho.
4. Revise bien la ortografía: mayúsculas, minúsculas, tildes, etc., así como los signos de puntuación.
5. En aquellas actividades que así lo requieran, rodee con un círculo o haga una cruz en la opción que considere correcta.
6. La puntuación se indica al lado de cada pregunta.
7. Las respuestas incorrectas no restarán puntuación.

GRUPO 1

Leia o texto e responda às perguntas que o seguem.

A saúde na alimentação

Uma alimentação saudável consiste numa alimentação completa, equilibrada e variada. Para se garantir uma alimentação saudável é muito importante fazer pelo menos 5 refeições por dia e beber muita água diariamente.

Principais funções de uma alimentação equilibrada

Assegurar a sobrevivência do ser humano; fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo; contribuir para o bem-estar da saúde física e mental; prevenir algumas doenças (tais como: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, etc.); contribuir para o normal crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Princípios da alimentação saudável

Completa

Diariamente devem ser ingeridos todos os alimentos de cada grupo da roda alimentar e beber água diariamente;

Equilibrada

Ingerir mais alimentos com maior dimensão na roda dos alimentos e menos daqueles com menor dimensão de forma a garantir o equilíbrio alimentar e comer as porções recomendadas;

Variada

Tentar variar o máximo possível a sua alimentação, dentro de cada grupo, diária, mensal e de acordo com a estação do ano.

Hábitos de alimentação saudável

Reduza o consumo do sal, evite consumir açúcar e produtos açucarados; aumente o consumo de frutas, legumes e hortaliças; aumente o consumo de peixes e carnes brancas e reduza as carnes vermelhas; beba muita água diariamente; não abusar das bebidas alcoólicas; evitar comer fritos ou comidas com muita gordura, opte por cozidos, grelhados e estufados; evitar a utilizar reutilizar gorduras aquecidas ou óleos queimados; ao utilizar uma gordura, dê preferência ao azeite.

Para se ter uma alimentação saudável é muito importante também beber muita água, entre 1,5 a 3 litros por dia, pois o corpo humano é constituído 70% por água e a insuficiência de água pode desenvolver doenças tais como: envelhecimento precoce da pele, prisão de ventre, problemas renais, entre outros.

<http://www.online24.pt>. Consulta feita em outubro de 2013

1.a

(2 pontos)

Diga se as frases seguintes são verdadeiras ou falsas (V / F), conforme à informação dada no texto:

1. É melhor comer poucas vezes ao longo do dia e muita quantidade do que comer muitas vezes e ingerir pouca quantidade.
2. É possível evitar, em grande medida, certas doenças por meio da alimentação.
3. A alimentação não tem de ser variada ao longo de todo o ano.
4. É melhor consumir azeite do que outro tipo de gorduras.
5. Se não tomarmos água suficiente, podemos padecer de doenças graves.

1.b

(1,5 pontos)

Escolha do texto as palavras cujo significado corresponda às definições seguintes:

1. Cada uma das comidas diárias:
2. Abastecer, ministrar o necessário a:
3. Introduzir; engolir:
4. Relativo a mês:
5. Parte gorda das carnes mortas; banha, unto, sebo:

2.3

(1 ponto)

Faça uma pergunta onde a resposta seja a parte sublinhada da frase.

1) A minha nora emigrou para a Alemanha no ano 1955.

.....
.....

2) Foi em Sesimbra onde vimos o mar pela primeira vez.

.....
.....

3) A minha avó tinha uma voz muito bonita.

.....
.....

4) O pai da Doroteia é quem costuma fazer muitos jantares populares.

.....
.....

GRUPO 3

Redação

(3 pontos)

Escolha **UM** dos temas seguintes e escreva uma redação de entre **90 e 100** palavras. É importante respeitar o número de palavras indicado.

A. Escreva uma redação onde explique onde prefere comer, em casa ou fora de casa e dê as razões. Para isso, tenha em conta os pontos seguintes:

-A opção mais saudável.

-Custo.

-Comodidade.

B. Escreva uma redação onde descreva como costumava comemorar o seu aniversário em criança. Tenha em conta, pelo menos, três dos pontos seguintes:

Onde, com quem, quando, como?