



INSTRUCCIONES GENERALES Y VALORACIÓN

INSTRUCCIONES: Lea atentamente el texto y las preguntas y conteste a todas ellas en portugués. (variedad europea)

CALIFICACIÓN: Calificación sobre 10. La puntuación máxima de las preguntas figura al final de cada una de ellas.

TIEMPO: 1 hora.

Com o teletrabalho e todas as restrições que existem devido à pandemia – com saídas de casa a serem dedicadas apenas ao essencial -, torna-se complicado manter a despesa cheia e variada. Principalmente se a essas dificuldades se soma uma quebra de rendimentos. As “ideias” para cozinhar também desaparecem rapidamente e damos por nós a repetir refeições ou menus. Mas se a saúde deve estar em primeiro lugar, também há formas de conseguir uma alimentação saudável e barata.

A nutricionista Margarida Sousa deixa 10 dicas para conseguir poupar e mesmo assim fazer uma alimentação saudável:

1. Pequeno-almoço saudável. Esta é a refeição mais importante do dia e deve evitar o açúcar. Se optar por um copo de leite, umas torradas com manteiga e uma maçã, este pequeno-almoço terá um custo (dependendo dos produtos escolhidos) inferior aos 50 cêntimos.
2. Escolha frutas e legumes da época. São essenciais numa dieta saudável e a nutricionista destaca que “os legumes da época são mais baratos, mais ricos em nutrientes e estão facilmente disponíveis”. Aposte também em comprar nacional, nos mercados ou mercearias de bairro.
3. Opte pela água. A água é um bem essencial e idealmente deverá beber pelo menos 1,5 litros por dia. Deve procurar privilegiar a água em vez de refrigerantes, que são mais caros e têm demasiado açúcar.
4. Prepare uma lista de supermercado, para garantir que não se esquece do que precisa quando vai às compras e se centra no essencial. A forma mais fácil de ir controlando o que falta é apontar à medida que usa.

(www.contaconnosco.pt, 01/02/2021, texto adaptado)

PERGUNTAS

1. Dê um título ao texto. Justifique a sua resposta. (2 pontos)
2. Escreva o plural das seguintes palavras retiradas do texto:
Saudável / maçã / dia / cheia (2 pontos)
3. Após a leitura do texto, assinale se as afirmações que se seguem são verdadeiras ou falsas. Justifique a sua resposta com uma frase do texto. (2 pontos).
 - 3.1 Com as restrições devidas à pandemia, torna-se cada vez mais simples preparar as refeições para toda a família todas as semanas.
 - 3.2 Se se quiser manter uma alimentação saudável, é preciso renunciar a poupar nas compras de frutas e legumes.
4. Passe as seguintes frases para o Futuro Simples do Indicativo (os verbos sublinhados). (2 pontos)
 - As “ideias” para cozinhar também **desaparecem** rapidamente e **damos** por nós a repetir refeições ou menus.
 - **Há** formas de conseguir uma alimentação saudável e barata.
 - Esta **é** a refeição mais importante do dia.
5. Redija um texto de 120 palavras com umas dicas para manter uma alimentação saudável em tempos de pandemia e de restrições à mobilidade. (2 pontos)

PORTUGUÉS

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CORRECCIÓN

Se valorará, ante todo, la corrección gramatical, y la propiedad de expresión en la respuesta.

Pregunta 1: Esta pregunta tiene como objetivo medir la capacidad de comprensión lectora.

Preguntas 2 y 4: Estas preguntas tienen como objetivo medir la preparación del alumno en aspectos gramaticales de la lengua portuguesa.

Pregunta 3: Esta pregunta tiene como objetivo medir la comprensión lectora del alumno.

Pregunta 5: Esta pregunta permite comprobar la capacidad de elaboración de un discurso por parte del alumno. Se propone elaborar una redacción sobre un asunto vinculado al contenido del texto (120 palabras).

Cada pregunta se califica con un máximo de 2 puntos.