



Nível: Intermédio

Comer bem

1. Lê o texto.



Comer bem

1. Ao longo do dia, inclua frutos e hortofrutícolas nas refeições. Consuma pelo menos 400 gramas de hortofrutícolas todos os dias. A fruta é uma boa sobremesa e deve incluí-la no pequeno-almoço e no lanche. Consuma leguminosas pelo menos numa das refeições principais. Opte por pão com mistura com cereais por ser mais rico em fibra. Prefira pescado e carnes brancas. Procure alimentos da época, são mais baratos, mais saborosos e mais ricos do ponto de vista nutricional. Modere o consumo de sal a um máximo de 5 gramas por dia, substituindo-o por ervas aromáticas e especiarias na preparação das suas refeições. Hidrate-se, beba pelo menos 1,5l de água por dia.

2. Evite o desperdício e reutilize os alimentos. Na preparação de alimentos aproveite toda a parte comestível do alimento, faça a quantidade certa e reutilize as sobras fazendo novas receitas.

Leguminosas

Carnes
brancas

Hortofrutícolas

Pescado

Hidratar

2. Faz a correspondência.

1. hortofrutícolas

2. leguminosas

3. pescado

4. carnes brancas

5. hidratar-se

A. peixe

B. maçã, laranja, banana, cenoura, alface, tomate, couve...

C. água

D. grão, feijão, ervilha...

E. frango, peru...



3. Preenche os espaços em branco com palavras da lista abaixo.

NOTA 1: Não vais precisar de todas as palavras dessa lista, só de algumas.

NOTA 2: tens de pôr algumas palavras no feminino e/ou no plural.

Lista de palavras:

cozido • queimado • mal passado • amargo • doce • picante • ensosso • salgado • bem passado

1. Estas batatas têm demasiado sal, estão muito _____.
2. Podes passar-me o açúcar, por favor? Não gosto de café sem açúcar, acho muito _____.
3. Este bife está muito _____, vou pedir para me trazerem outro. Prefiro que esteja mais tempo ao lume.
4. Gosto de pouco sal na comida, faz melhor à saúde. Mas quando convido amigos para jantar em minha casa dizem sempre que a comida está _____.
5. Ali vende-se frango no churrasco, com ou sem piripiri. Vou buscar um com bastante piripiri, adoro comida _____.
6. Este bolo é delicioso, com esta cobertura de chocolate de leite... Com o chocolate, já o precisa de levar tanto açúcar, porque mesmo assim fica _____.
7. Deves pôr a carne no forno durante 50 minutos, como diz a receita, e a 180 graus. Se deixares mais tempo pode queimar e ficas com o almoço estragado e a carne _____!



Nível: Intermédio

Alimentação saudável

1. Lê o texto.



Nem sempre consegue enriquecer as refeições com legumes? E a fruta, nem sempre lhe sabe bem? Considere então as seguintes sugestões para aumentar a ingestão destes preciosos alimentos.

Experimente converter a fruta num delicioso sumo e juntar aos cereais ou ao iogurte pedaços de fruta.

Quanto às saladas, explore os sabores de alimentos menos habituais: a beringela, os bróculos ou a rúcula, por exemplo, fazem toda a diferença.

Outro segredo para consumir muitos e variados legumes e hortaliças é a sopa. Aqui as opções são inúmeras e pode aperfeiçoá-las ao seu gosto.

E se o tempo para adquirir frescos é limitado, porque não investir nos congelados? Também aqui as características nutricionais estão garantidas.

Consuma então cinco peças de fruta e legumes por dia e dê mais um passo gigante para uma alimentação equilibrada.

2. Preenche os espaços em branco.

1. As frutas podem ser ingeridas em _____ ou podem juntar-se em pedaços aos cereais ou ao _____.
2. Os legumes podem-se comer crus, em _____, ou cozidos, na _____.
3. No vídeo diz-se que os legumes _____, tal como os frescos, mantêm as características nutricionais.
4. No vídeo recomenda-se que as pessoas comam diariamente _____ porções de fruta ou legumes. (escreve o número por extenso).

Soluções: 1. Sumo, iogurte; 2. Saladas, sopa; 3. Congelados; 4. Cinco.



Nível: Intermédio

Cozinhar por gosto não cansa

1. Lê o texto onde a atriz portuguesa Rita Blanco (na fotografia) fala.



«Voltei porque descobri outra coisa extraordinária naquela loja onde eu poupo sempre imenso.

Vitela portuguesa. Como é criada no pasto, fica com aquela carne rosada, muito tenra e dá uns bifés ótimos.

No outro dia, resolvi assá-la no forno e, então, tostadinha por fora e depois por dentro com aquela carne mal passada muito suculenta... hum... É muito bom.

Estava aqui a pensar se não ficaria bem num cozidinho...

É bom, não é? Pois!»

2. Assinala a opção correta.

- Este vídeo serve para:
 fazer publicidade.
 ensinar a cozinhar.
 ensinar a poupar.
- A senhora do vídeo (Rita Blanco) está a falar de:
 carne de porco.
 carne de vaca.
 carne de peru.
- Quando dizemos que um animal é criado no pasto queremos dizer que:
 o animal passa o dia num terreno ao ar livre.
 passa o dia no curral.
 passa o dia a comer ração.
- Rita Blanco refere duas maneiras de cozinhar essa carne e:
 já experimentou essas duas maneiras.
 ainda não experimentou nenhuma das duas maneiras.
 ainda só experimentou uma dessas maneiras.



3. Lê a entrevista.

Entrevistador: - Ljubomir Stanisic, 32 anos, chefe de cozinha. De que é que mais gosta naquilo que faz, Ljubomir Stanisic?

Ljubomir Stanisic: - O que mais gosto é de comer, naquilo que faço, e gosto muito de dar prazer aos outros, ver as caras deles depois de colocarem um pedaço de comida na boca, sem dúvida.

Entrevistador: - Mas anda no restaurante a ver como é que as pessoas reagem a cada uma das suas receitas?

Ljubomir Stanisic: - Faço uma pequena espionagem, cada dez em dez minutos praticamente, porque adoro ver expressões.

Entrevistador: - Já teve surpresas?

Ljubomir Stanisic: - Já tive surpresas no início. Foram emoções muito grandes, sem dúvida, hoje em dia já estou mais habituado e já sei qual é o pensamento da pessoa, "gosto", "gosto muito", hum, etc. pela reação.

Entrevistador: - Já sabe ler as expressões faciais?

Ljubomir Stanisic: - Exatamente.

Entrevistador: - Mas que surpresas eram essas no início?

Ljubomir Stanisic: - Pá, eram extremas para mim no início porque eu via as pessoas fecharem os olhos, fazerem "hum" com a boca fechada, rasgarem um pouco os lábios e no início não entendia ainda o que queriam dizer essas expressões da cara. Aos poucos, cheguei lá.

Entrevistador: - E descobriu essas expressões em Portugal ou no seu país de origem?

Ljubomir Stanisic: - Descobri em Portugal.

Entrevistador: - Os portugueses reagem de forma diferente à comida do que os outros povos?

Ljubomir Stanisic: - Não acho que reagem diferente, comem é mais.

Entrevistador: - Os portugueses são comilões.

Ljubomir Stanisic: - São, sem dúvida.

4. Escolhe a opção correta.

1. Ao ouvir o início da entrevista ficamos a saber que Ljubomir Stanisic:



- ___ gosta mais de comer muito.
___ gosta mais de comer do que de cozinhar.
___ gosta mais de dar de comer aos outros.
2. Ljubomir Stanisic faz "uma pequena espionagem", porque:
___ não quer que os clientes saiam do restaurante sem pagar.
___ vê as caras deles para saber se são pessoas requintadas.
___ quer ver expressões faciais que lhe indiquem se os clientes gostaram da comida ou não.
3. Mais ou menos a meio da entrevista, Ljubomir Stanisic diz-nos que:
___ sempre soube interpretar as reações físicas das pessoas.
___ nunca soube interpretar as reações físicas das pessoas.
___ hoje já sabe interpretar as reações físicas das pessoas, mas antes não.
4. A palavra "comilão" quer dizer:
___ pessoa que come qualquer tipo de comida.
___ pessoa que come abundantemente.
___ pessoa que gosta de comer em restaurantes.





www.cibercursoslp.com

Soluções: 2. 1. fazer publicidade; 2. carne de vaca.; 3. o animal que passa o dia num terreno ao ar livre.; 4. ainda só experimentou uma dessas maneiras.

4. 1. gosta mais de comer do que de cozinhar.; 2. quer ver expressões faciais que lhe indiquem se os clientes gostaram da comida ou não.; 3. hoje já sabe interpretar as reações físicas das pessoas, mas antes não.; 4. pessoa que come abundantemente.



Ciber **CURSOS**

Uma Única Parceria

www.cibercursoslp.com