



---

**FIRST LANGUAGE PORTUGUESE**

**0504/01**

Paper 1 Reading

INSERT

**May/June 2017**

**2 hours**

No Additional Materials are required.

---

**READ THESE INSTRUCTIONS FIRST**

This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning. This Insert is **not** assessed by the Examiner.

**PRIMEIRO LEIA ESTAS INSTRUÇÕES**

Este caderno de leitura contém os textos para responder às perguntas do caderno de perguntas.

Pode fazer anotações neste caderno de leitura e usar as páginas em branco para planear as suas respostas. Este caderno de leitura **não** será avaliado pelo Examinador.

---

This document consists of **4** printed pages.

Leia o Texto A e responda à pergunta 1 no caderno de respostas.

### Texto A: A importância da alimentação nos dias atuais

A alimentação é uma preocupação constante na rotina das pessoas. Para além de ser uma necessidade fisiológica, a nossa dieta é hoje em dia também uma escolha individual de como obter mais energia, perder peso ou evitar problemas de saúde. Contudo, uma alimentação adequada se preocupa com algumas questões importantes: o quê, quando, quanto e como consumir diferentes tipos de nutrientes.

5

O grande avanço da ciência na área da nutrição transformou o simples ato de comer em uma ferramenta poderosa na promoção da saúde. Alergias alimentares ou doenças respiratórias e nas articulações podem ser alguns dos alertas de que a nossa alimentação não é apropriada. No entanto, cada vez mais percebemos melhor como os diferentes nutrientes contribuem para o bom funcionamento do nosso organismo. Saber comer é saber viver!

10

De acordo com alguns estudos, todos os nutrientes de que precisamos só são absorvidos quando consumidos por meio dos alimentos, mas há quem tome suplementos e vitaminas. Maria Glória toma mais de 30 por dia! “Eu tomo vitamina para quase tudo. Um amigo começou a falar que eu tinha de tomar e fui conhecendo várias pelas minhas viagens pelo mundo”, contou a jornalista de 48 anos. Mas é preciso ter cuidado porque se os suplementos forem usados de forma indiscriminada, sem o acompanhamento de um médico ou nutricionista, podem oferecer um risco real. Ao consumir algo de que o corpo não precisa, corremos o risco de acumular esses nutrientes em nosso organismo e afetar o seu equilíbrio.

15

Laiza, estudante de 15 anos, já compreende a importância da alimentação. Ela começou a nadar com quatro anos e no início nadava com os pais uma ou duas vezes por semana, mas agora passa grande parte de seu tempo na piscina. “Para mim a natação de alto nível muitas vezes é decidida em detalhes e estar bem nutrido e corretamente suplementado pode ser a diferença entre bater um recorde, ser medalhista, campeão ou não. Um atleta tem de se alimentar bem para aumentar reservas de energia, ter uma recuperação mais rápida entre as sessões de treino e também evitar ou recuperar-se mais rapidamente de lesões. Minha mãe me ensinou tudo isso!” – disse Laiza durante uma campanha promocional que sua escola realizou no início do ano.

20

É por vezes difícil introduzir alimentos saudáveis, ricos em fibras, vitaminas e minerais, em nossa alimentação diária. Isso ocorre porque temos muitas atividades e, na maioria das vezes, acabamos deixando de lado as refeições ou comendo comidas rápidas (fast foods). Marcelo é um jovem empresário que trabalha em São Paulo e reconhece a dificuldade de se comer bem fora de casa: “Eu tenho pouco tempo para almoçar, porque há sempre muito trabalho no escritório, clientes para visitar e eventos para organizar, por isso muitas vezes como algo que me dê energia e bebo muito café!”

25

30

As crianças de hoje fazem parte da primeira geração com expectativa de vida menor que a de seus pais, por causa da alimentação desequilibrada e do sedentarismo. Por isso têm-se sucedido programas e ações de formação para que as crianças possam pôr a mão na massa e assim aprender a importância de comer bem na prática.

35

Visto que a relação entre a alimentação e o rendimento escolar é especialmente visível em crianças de famílias mais desfavorecidas, muitas escolas têm tentado incentivar práticas alimentares saudáveis e criar refeições nutritivas a baixo preço para todos.

40

Este tipo de atividade é particularmente importante em países como o Brasil onde existem desigualdades gritantes, onde pessoas que possuem baixa renda não têm condições de alimentar-se adequadamente.

Carolina é mãe de 3 filhos e sabe como é difícil habituar as crianças a comer bem porque “normalmente querem nuggets<sup>1</sup>, batata frita, bolacha recheada, salgadinhos e refrigerantes”. Estes podem ser ingeridos mas no horário e quantidade corretos, por isso Carolina diz que tenta ser firme: “Crianças gostam de frutas e verduras! Basta que esses alimentos façam parte da rotina da família desde pequenos. É sempre bom levar as crianças às compras e cozinhar com elas.”

45

50

---

<sup>1</sup> nuggets – pequenos pedaços de frango panado.

Leia o Texto B e responda à pergunta 2 no caderno de respostas.

### Texto B: Macrobiótica em Expansão

Alimentação com base nos cereais integrais, nos legumes e nas leguminosas, incluindo outros alimentos conforme a estação do ano e preparando-os com base no princípio universal yin-yang<sup>2</sup>, a macrobiótica – do grego “vida longa” – continua a crescer em Portugal, especialmente desde a década de 70. Os restaurantes especializados em comida macrobiótica encontram-se cheios durante a hora de almoço, e a variedade de artigos vendidos é cada vez maior. 5

Já lá vão 25 anos desde a última vez que Ricardo Abreu comeu carne. Foi por motivo de doença que se iniciou na macrobiótica e, apesar de o problema ter diminuído, continuou a adotar esta filosofia. Considera que a mudança que fez nos hábitos alimentares e modo de vida levaram à sua transformação total. “Sou outra pessoa, sem dúvida. Estava cansado de ir tantas vezes ao médico, e desde que mudei de dieta, nunca mais precisei de ir a nenhum médico, nem de tomar qualquer medicamento.” 10

Enquanto que para alguns a escolha é feita por curiosidade, para experimentar algo novo ou para se integrar num grupo de amigos, para a grande maioria a macrobiótica é uma opção feita para aumentar a esperança de vida e melhorar a sua saúde mental. O impacto do consumo de carne no meio ambiente tem-se tornado também uma preocupação ética para os jovens e a camada mais culta da população urbana. Estima-se que em Lisboa existam pelo menos dez mil frequentadores de centros de terapias alternativas e seguidores de novas filosofias. O número de restaurantes e lojas chegou a ser bastante superior ao de hoje. Em 1983, por exemplo, existiam 20 restaurantes especializados em Portugal. 15

A maior parte dos adeptos da macrobiótica já sabe o que quer: são clientes fixos de há muitos anos, que chegam por vezes a encomendar ou a pedir para guardar artigos que rapidamente se esgotam. “Ultimamente o número de pessoas que procura uma alimentação alternativa com menos químicos tem vindo a aumentar, principalmente entre os jovens mais atentos e com vontade de se informar ou aprender a cozinhar”, diz Luís Nunes (funcionário do Celeiro Dieta). “Temos um médico que dá consultas particulares e que todos os dias às nove e meia da manhã dá aconselhamento alimentar gratuito a quem precisar de ajuda ou se quiser iniciar na macrobiótica, o que deve ser feito lentamente”, acrescenta. 20 25

Hoje em dia existe muito mais literatura e informação sobre como mudar hábitos alimentares, e uma maior variedade de produtos necessários para uma culinária macrobiótica – começando pelos derivados da soja, cereais, farinhas, pão, e massas integrais, algas e vegetais, passando pelos temperos, pela enorme variedade de chás, e sobremesas. Em todas as receitas, os macrobióticos não fazem uso do açúcar, substituindo-o por mel de arroz ou malte, nem do leite de origem animal, usando só o leite de soja. Os restaurantes funcionam normalmente como “self-service” e encontram-se completamente cheios à hora de almoço. As ementas são bastante variadas, existindo quase sempre três ou quatro pratos para escolha. 30 35

Enquanto a camada jovem começa agora a experimentar este género de alimentação alternativa (alguns à procura de um almoço diferente), os mais velhos mantêm-se fiéis a um modelo de vida que praticam há já muitos anos. “Já não me consigo imaginar a comer outra coisa. É do hábito. E em minha casa todos os meus filhos são também macrobióticos, por isso eu própria cozinho para eles”, afirma Maria Luísa, macrobiótica há 17 anos. 40

<sup>2</sup> **Yin e Yang** são dois conceitos básicos do taoísmo que expõem a dualidade de tudo que existe no universo.