



**Proves d'accés a cicles formatius de grau mitjà de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2019**

Competència en llengua catalana

Sèrie 1

INSTRUCCIONS

- Per cada error d'ortografia, gramàtica o lèxic es descomptaran 0,05 punts, fins a un màxim d'1 punt, a cada qüestió fins a la 5. Els errors de les qüestions 6, 7 i 8 ja es tindran en compte en la correcció corresponent.

Llegiu atentament aquest text i responeu a les qüestions següents.

Voleu verdura? Sí!

- Si a les criatures no els agraden les verdures és perquè tenen un gust amarg i perquè contenen poques calories. «Són dues raons que ens haurien servit per sobreviure en el passat, quan calia apostar pels aliments més energètics i, alhora, evitar els amargs, entre els quals hi havia moltes substàncies verinoses», assegura Paloma Gil, doctora en medicina i especialista en endocrinologia i nutrició.
- 5 Ara, el fet que una criatura no mengi verdures vol dir «privar-lo de menjar un grup d'aliments extremament nutritius per la seva riquesa en vitamines, minerals, fibra i compostos anticancerígens», diu Gil, que també és mare de tres fills (de divuit, setze i vuit anys), «que sempre han protestat pel fet de tenir una mare tan sana!».
- 10 Com que ni la indústria alimentària ni la publicitat d'aliments suposadament adreçats a les criatures no hi ajuden, «cal convèncer les famílies que els nens han de menjar tant sí com no verdures», sosté Gil. Amb el primer pas aconseguit, la conscienciació, el següent serà anar oferint les verdures en els àpats. «El paladar s'educa», afirma la doctora, de manera que si diàriament les verdures són presents als plats, a poc a poc les acceptaran. La fórmula no funciona el primer dia, és
- 15 cert. Ni tampoc el segon. «Cal molta paciència i que vinculem el menjar a un moment agradable», comenta la doctora. Així que si els primers dies les verdures, que han de representar la meitat dels components d'un plat, queden al plat sense que les criatures les hagin tocat, «no hem d'obligar-los a menjar-se-les; l'única obligació ha de ser que les tastin», recomana. Per aconseguir-ho «cal la mateixa convicció que tenim perquè la criatura es desperti per anar a escola o faci els deures», diu.
- 20 «No es tracta d'imposar sinó de convèncer, perquè han d'entendre que desitgem el millor per a ells, i per això volem que mengin bé», comenta la doctora Gil.
- D'altra banda, la dietista nutricionista Marta Planas afirma que perquè els fills mengin verdures «els pares han de donar exemple». A partir d'aquest consell, totes les possibilitats són bones: «La base de la pizza pot ser de verdura». Així doncs, en comptes de fer servir farina, es pot optar per
- 25 la coliflor, un cop bullida i ben aixafada. A l'hora de donar més idees perquè les criatures mengin verdures, Planas recomana el gaspatxo, «ideal per hidratar-nos entre àpats», i els plats de pasta i d'arròs amb verdures. I el consell més essencial: «Quan ens asseiem a taula, si hi ha una placa de verdura crua al mig de la taula i en mengem tots, segur que el nostre fill n'acabarà menjant».

Adaptació feta a partir d'un text de Trinitat GILBERT. Ara (25 agost 2018)

1. Expliqueu per què, en el passat, els humans miraven de no consumir aliments que fossin amargs.

[1 punt]

2. Expliqueu quina conseqüència té per a les criatures una alimentació sense verdures, segons el text.

[1 punt]

3. En el text, s'ofereixen diversos consells i orientacions perquè les nenes i els nens consumeixin verdures de manera habitual. Esmenteu dues d'aquestes orientacions.

[1 punt]

4. Escriviu el subjecte de les formes verbals següents, que apareixen en el text, on les trobareu subratllades:

[1 punt: 0,25 punts per cada apartat]

a) «contenen» (línia 2):

b) «ajuden» (línia 11):

c) «comenta» (línia 16):

d) «mengin» (línia 22):

5. Lèxic:

- a) Escriviu un sinònim de les paraules següents, tenint en compte el sentit que tenen en el text, on les trobareu subratllades.

[0,5 punts: 0,25 punts per cada cas]

«raons» (línia 3)	
«agradable» (línia 15)	

- b) Definiu les paraules següents, subratllades en el text.

[1 punt: 0,5 punts per cada cas]

«convèncer» (línia 11)	
tastar (línia 18, «tastin»)	

6. Canvieu de nombre (de singular a plural o de plural a singular) els mots següents:

[0,5 punts: 0,1 punts per cada cas]

<i>Singular</i>	<i>Plural</i>
arròs	
pas	
	raons
	substàncies
	idees

7. Completeu les frases següents amb la forma verbal correcta del verb que hi ha entre parèntesis, tal com es fa en el model; la forma verbal s'ha d'ajustar al context de la frase.
[1 punt: 0,25 punts per cada apartat]

Model: Els nostres veïns molt sovint mengen (MENJAR, present) peix per sopar.

- a) Quan érem més petits, nosaltres normalment no _____ (BEURE) tanta aigua com ara.
- b) El meu oncle ha acabat _____ (VENDRE, gerundi) tota la collita de préssecs a una cooperativa del Baix Ebre.
- c) A l'institut on estudio, els professors _____ (DEDICAR, present) unes quantes classes a explicar com ha de ser una alimentació sana.
- d) És totalment imprescindible que els cuiners _____ (NETEJAR) a consciència la zona on preparen el dinar.
8. Redacteu un text d'unes cent paraules sobre UN dels dos temes següents:
[3 punts]
- A.** Creieu que, en general, a la nostra societat es menja d'una manera sana i equilibrada? Exposeu la vostra opinió respecte d'aquesta qüestió.
- B.** Expliqueu una proposta que us sembli útil per a fomentar algun hàbit saludable entre els joves; us podeu referir, per exemple, a la prevenció del consum de tabac, alcohol i altres substàncies tòxiques, a l'impuls de la pràctica esportiva, a l'educació per a una alimentació més sana, etcètera.



Institut
d'Estudis
Catalans

L'Institut d'Estudis Catalans ha tingut cura de la correcció lingüística i de l'edició d'aquesta prova d'accés