

COLÉGIO MILITAR DE BELO HORIZONTE

CONCURSO DE ADMISSÃO 2006 / 2007

**PROVA
DE
LÍNGUA PORTUGUESA**

5ª SÉRIE DO ENSINO FUNDAMENTAL

CONFERÊNCIA:

CONFERÊNCIA:		
Chefe da Subcomissão de Língua Portuguesa	Chefe da COC	Dir Ens CPOR / CMBH

TEXTO I

CRESCIMENTO COMEÇA PELA BOCA

(1) Toda criança quer crescer forte e saudável. Para isso, no entanto, é preciso fazer exercícios físicos e comer bem, trocando o excesso de doces, gorduras e massas por uma alimentação saudável e rica em nutrientes. Disso já sabe Thales, de 8 anos. “Comer só hambúrguer e batata frita não é bom para a saúde, pois o corpo vai aproveitar poucos nutrientes”, ensina. Ele e seus colegas aprendem na sala de aula a importância de uma boa nutrição.

(2) “Nutrição é saber se alimentar direito. Tem alguns alimentos que são livres e que podemos comer à vontade. Outros em menor quantidade e menos vezes por semana”, afirma Roan, da mesma idade. Ele explica que uma forma de se alimentar bem é compreender a pirâmide dos alimentos.

(3) Na base da pirâmide, estão os itens que podem ser consumidos em maior quantidade, representados pelas massas, pães, farinhas e cereais. Um pouco acima, estão as frutas e verduras, fontes de carboidratos, fibras, vitaminas e sais minerais. Quase no topo, estão as carnes, ovos, leguminosas, leite e derivados, fontes de proteínas, ferro e aminoácidos essenciais. No topo, estão as consideradas “calorias vazias”, pois apresentam calorias, mas não têm nutrientes, devendo ser ingeridas com moderação. É o caso do sal e dos doces, da batata frita, dos refrigerantes, sorvetes e chocolates.

(4) Lucas, também de 8 anos, lembra que, além de evitar alimentos do topo da pirâmide, as pessoas devem misturar os grupos, comendo um pouco de cada. “Se você comer massa e arroz, vai estar ingerindo substâncias parecidas, com os mesmos nutrientes”, alerta. “É importante consumir alimentos como ovos, leite, carne vermelha e peixes, chamados de construtores. São eles que fazem a gente crescer”, completa Eduardo, da mesma idade.

(5) GULOSEIMAS - Para cuidar da saúde e evitar doenças como a obesidade, a turma se preocupa com a merenda escolar. Ana Sofia, de 7, acha que nada deve ser consumido em excesso para não engordar. Na merenda, ela inclui sempre uma fruta, pão com requeijão e um tipo de suco. “Deixo para comer doces e outras porcarias uma vez por semana. Geralmente, às sexta-feiras”, explica. Além da alimentação, ela também faz exercícios físicos, como caminhar com seu cachorro de estimação.

(6) Apesar da idade, os meninos também se preocupam com o ganho de peso e por isso cuidam da forma praticando esportes. “A gente joga futebol, basquete e faz natação, pois o exercício ajuda a emagrecer”, diz Roan. Thales, por sua vez, lembra que comer assistindo à tevê ou em frente ao computador nunca faz bem. “É importante também se alimentar de três em três horas, não repetir e tomar bastante água durante o dia”, afirma.

(7) A nutricionista explica que a alimentação natural e saudável vem sendo substituída por alimentos industrializados e pelos chamados *fast foods*. Com isso, houve um aumento alarmante no índice de anemias, desnutrição, obesidade e suas conseqüências em crianças, jovens e adultos.

Continua...

(8) Para a especialista, a infância é a melhor época para se formarem bons hábitos, inclusive na alimentação. “É o período no qual as crianças estão conhecendo os alimentos e não têm poder de compra. Os bons hábitos alimentares deveriam começar cedo, pois quando crescemos sem educação alimentar é muito difícil fazer mudanças na vida adulta”, alerta.

(9) As crianças podem - e devem - cuidar da sua saúde, evitando adquirir hábitos errados. De acordo com a nutricionista, o principal erro que a garotada comete é trocar refeições saudáveis e balanceadas por doces, chocolates, massas e refrigerantes. “Eles não podem trocar as refeições por guloseimas. Devem também mastigar direito os alimentos e tentar não tomar líquido na hora da refeição. E é necessário ter horário certo para se alimentar”, ensina Ana Cristina.

(10) Ela também alerta que comer doces e biscoitos recheados todo dia não faz bem para a saúde e lembra à turma que dizer que não gosta de determinado alimento sem nunca tê-lo experimentado é uma grande bobagem. “Para ter uma alimentação saudável, é necessário comer alimentos variados, sendo importante ingerir frutas, verduras, pães, cereais, leguminosas, carnes, ovos, leite e seus derivados, não excedendo nenhum alimento e buscando equilibrar os vários tipos de comida. Devemos evitar, por exemplo, refrigerantes, balas, sorvetes, biscoitos recheados, frituras, bacon, sal, açúcar e doces”, afirma.

(FONSECA, Mariana – ESTADO DE MINAS – *Gurilândia*, 22/04/06)

VOCABULÁRIO:

fast foods – lanches rápidos

QUESTÃO ÚNICA – MÚLTIPLA ESCOLHA

**RESPONDA AS QUESTÕES DE 01 A 20 E TRANSCREVA AS
RESPOSTAS CORRETAS PARA O CARTÃO-RESPOSTA**

QUESTÃO 01 – Assinale a alternativa que MELHOR traduz a idéia do TÍTULO do texto “Crescimento começa pela boca”.

- A “Tem alguns alimentos que são livres e que podemos comer à vontade.” (Parágrafo 2)
- B “... é preciso fazer exercícios físicos e comer bem, trocando o excesso de doces, gorduras e massas por uma alimentação saudável ...” (Parágrafo 1)
- C “se você comer massa e arroz, vai estar ingerindo substâncias parecidas, com os mesmos nutrientes.” (Parágrafo 4)
- D “... as pessoas devem misturar os grupos, comendo um pouco de cada.” (Parágrafo 4)
- E “É importante também se alimentar de três em três horas, não repetir e tomar bastante água durante o dia.” (Parágrafo 6)

QUESTÃO 02 – A idéia central do texto está expressa, principalmente, no trecho

- A “... uma forma de alimentar bem é compreender a pirâmide dos alimentos.”. (Parágrafo 2)
- B “Toda criança quer crescer forte e saudável.”.(Parágrafo 1)
- C “Nutrição é saber se alimentar direito.”. (Parágrafo 2)
- D “... a infância é a melhor época para se formarem bons hábitos, inclusive na alimentação.”.(Parágrafo 8)
- E “... comer assistindo à tevê ou em frente ao computador nunca faz bem.”. (Parágrafo 6)

QUESTÃO 03 – De acordo com a pirâmide dos alimentos descrita no texto, uma alimentação saudável NÃO compreende

- A tornar as proteínas a base da alimentação.
- B evitar “calorias vazias”.
- C moderar o consumo de frituras.
- D ingerir fibras freqüentemente.
- E comer fontes de carboidratos.

QUESTÃO 04 – A frase que contradiz os princípios de uma boa alimentação, segundo o texto, é:

- A Preocupar-se com a qualidade da merenda escolar.
- B Ter horário certo para se alimentar.
- C Comer alimentos variados.
- D Evitar alimentos da base da pirâmide.
- E Não trocar refeições por guloseimas.

QUESTÃO 05 – A palavra em destaque no trecho “... refeições saudáveis e balanceadas ...” (Parágrafo 9) significa

- A oscilantes.
- B equilibradas.
- C diferentes.
- D gostosas.
- E atrativas.

QUESTÃO 06 – No fragmento “Quase no topo estão as carnes...” (Parágrafo 3), a palavra topo pode ser interpretada por

- A compartimento.
- B grupo.
- C fundamento.
- D estrutura.
- E cume.

QUESTÃO 07 – Há uma relação **fato/finalidade** no trecho

- A “... faz natação, pois o exercício ajuda a emagrecer...”. (Parágrafo 6)
- B “... apresentam calorias, mas não têm nutrientes ...”. (Parágrafo 3)
- C “... nada deve ser consumido em excesso para não engordar...”. (Parágrafo 5)
- D “... os meninos também se preocupam com o ganho de peso e por isso cuidam da forma ...”. (Parágrafo 6)
- E “Se você comer massa e arroz, vai estar ingerindo substâncias parecidas ...”. (Parágrafo 4)

QUESTÃO 08 – Assinale a alternativa em que a palavra destacada apresenta relação de inclusão.

- A “Apesar da idade, os meninos também se preocupam ...” (Parágrafo 6)
- B “Eles não podem trocar as refeições por guloseimas.” (Parágrafo 9)
- C “... mastigar direito os alimentos ...” (Parágrafo 9)
- D “Comer só hambúrguer e batata frita ...” (Parágrafo 1)
- E “Ela também alerta que comer doces e biscoitos ... não faz bem para a saúde ...” (Parágrafo 10)

QUESTÃO 09 – No período “São eles que fazem a gente crescer.” (Parágrafo 4), a palavra destacada refere-se a

- A) construtores.
- B) ovos e leite.
- C) sais minerais.
- D) nutrientes.
- E) carne vermelha e peixes.

QUESTÃO 10 – Assinale a alternativa em que a palavra sublinhada **NÃO** expressa uma ação.

- A) “... pois apresentam calorias, mas não têm nutrientes ...” (Parágrafo 3)
- B) “... a infância é a melhor época para se formarem bons hábitos ...” (Parágrafo 8)
- C) “... tomar bastante água durante o dia ...” (Parágrafo 6)
- D) “Deixo para comer doces e outras porcarias uma vez por semana.” (Parágrafo 5)
- E) “Na merenda, ela inclui sempre uma fruta ...” (Parágrafo 5)

QUESTÃO 11 – A circunstância expressa pela(s) palavra(s) em destaque está **CORRETAMENTE** descrita entre parênteses, na alternativa:

- A) “... é preciso fazer exercícios físicos e comer bem ...”. (lugar) (Parágrafo 1)
- B) “Eles não podem trocar as refeições por guloseimas.”. (modo) (Parágrafo 9)
- C) “Ele e seus colegas aprendem na sala de aula ...”. (afirmação) (Parágrafo 1)
- D) “... comer biscoitos recheados todo dia ...”. (tempo) (Parágrafo 10)
- E) “... sem nunca tê-lo experimentado ...”. (dúvida) (Parágrafo 10)

QUESTÃO 12 – Todas as palavras destacadas têm função qualitativa, **EXCETO**

- A) “... doces e biscoitos recheados todo dia ...”. (Parágrafo 10)
- B) “Os bons hábitos alimentares deveriam começar cedo ...”. (Parágrafo 8)
- C) “E é necessário ter horário certo ...”. (Parágrafo 9)
- D) “... é muito difícil fazer mudanças ...”. (Parágrafo 8)
- E) “A nutricionista explica que a alimentação natural e saudável vem sendo substituída ...”. (Parágrafo 7)

QUESTÃO 13 – Assinale a alternativa em que a palavra destacada **NÃO** nomeia seres.

- A “... não excedendo nenhum alimento ...” (Parágrafo 10)
- B “... não tomar líquido na hora da refeição.” (Parágrafo 9)
- C “... pois quando crescemos sem educação alimentar ...” (Parágrafo 8)
- D “... buscando equilibrar os vários tipos de comida.” (Parágrafo 10)
- E “... caminhar com seu cachorro de estimação.” (Parágrafo 5)

QUESTÃO 14 – “... houve um aumento alarmante no índice de anemias, desnutrição, obesidade e suas conseqüências em crianças, jovens e adultos.” (Parágrafo 7)

As palavras em destaque, no trecho acima, foram empregadas, respectivamente, como

- A advérbio, verbo, adjetivo, pronome e substantivo.
- B verbo, substantivo, adjetivo, pronome e adjetivo.
- C verbo, substantivo, adjetivo, pronome e substantivo.
- D verbo, substantivo, verbo, pronome e adjetivo.
- E verbo, substantivo, substantivo, adjetivo e substantivo.

QUESTÃO 15 – Assinale a alternativa em que a sílaba tônica das palavras esteja na mesma posição das relacionadas abaixo:

pirâmide – saudável – proteínas – alimentação

- A aminoácidos – sadias – leguminosas – órfão.
- B líquido – ingerir – biquíni – natação.
- C rubrica – hambúrguer – verduras – computador.
- D arroz – ovos – leite – moderação.
- E álcool – vitaminas – gratuito – engordar.

QUESTÃO 16 – “Comer só hambúrguer e batata frita não é bom para a saúde...” (Parágrafo 1)

Receberam, respectivamente, acento gráfico pelo mesmo motivo que as palavras acima destacadas:

- A tê-lo , saudável, proteínas.
- B têm, físicos, hábitos.
- C já, série, água.
- D três, pirâmide, substituída.
- E pó, caráter, infância.

TEXTO II



(FOLHA DE SÃO PAULO, *Folhinha*, 03/12/05)

QUESTÃO 17 – Assinale a alternativa que preencha CORRETAMENTE as lacunas do trecho:

Zezo está passando _____ dois dias, _____ não se alimenta direito; _____ ele pode mudar seus hábitos...

- (A) mal, há, por que, mas.
- (B) mau, há, porque, más.
- (C) mal, há, porque, mais.
- (D) mal, a, porque, mas.
- (E) mal, há, porque, mas.

QUESTÃO 18 – A mãe de Zezo inventa uma história para ele. De acordo com os quadrinhos acima,

- (A) o objetivo da mãe foi alcançado.
- (B) Zezo adora comer salada.
- (C) o brócolis é inimigo da cenoura.
- (D) o hambúrguer é o vilão.
- (E) Zezo não leu a história.

QUESTÃO 19 – “A cenoura acerta o famigerado hambúrguer...”

Um **antônimo** para a palavra em destaque é

- (A) célebre.
- (B) desconhecido.
- (C) famoso.
- (D) esperto.
- (E) saudável.

QUESTÃO 20 – “Não lembra que ele simpatiza com os vilões?”

A palavra em destaque refere-se

- (A) à mostarda.
- (B) ao brócolis.
- (C) a Zezo.
- (D) ao pai de Zezo.
- (E) ao hambúrguer.

PRODUÇÃO TEXTUAL

TEXTO I

“Educação Alimentar: Na era da pizza e do hambúrguer, crianças aprendem os benefícios de uma dieta saudável, rica em nutrientes”

(ESTADO DE MINAS – *Gurilândia*, 22/04/06)

TEXTO II



A pirâmide de alimentos ajuda a orientar as crianças na hora da meren-

(ESTADO DE MINAS – *Gurilândia*, 22/04/06)

TEXTO III

ALGUM ALIMENTO FAZ MAL À SAÚDE?

É muito difícil resistir ao aroma e ao sabor de alguns alimentos. Mas, se você quer mesmo garantir saúde ao coração, tente cortar ou diminuir o consumo de alguns alimentos selecionados pelo Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo. Entre eles estão leite e iogurte integrais, queijos amarelos, massas e tubérculos, massas com ovos ou preparados de leite, requeijão, gordura vegetal ou manteiga, croissant, recheados com cremes ou com coberturas de chocolate ou coco, carnes gordas, miúdos (tipo fígado, moela, rim e língua), embutidos (lingüiça, salsicha, mortadela, salame, presunto), lula e escargô. Também alimentos que contêm grande quantidade de gema, como quindins e fios de ovos são desaconselháveis. Frutas e hortaliças, coco, hortaliças preparadas com creme de leite, manteiga, requeijão e queijos gordurosos, gordura hidrogenada, manteiga, bacon, banha de porco, gordura de coco, óleo, sorvetes cremosos, chocolate, tortas e bolos confeitados (com recheio e cobertura) devem ser consumidos com moderação.

(SANTOS, Djalma Lúcio dos - ESTADO DE MINAS – *Gurilândia*, 22/04/06)

Após ter lido os textos acima, conte um episódio da vida de uma criança, mostrando a importância de uma alimentação saudável.

ATENÇÃO ÀS ORIENTAÇÕES:

- * Não copie fragmentos dos textos.
- * Redija um texto narrativo de 15 (quinze) a 20 (vinte) linhas.
- * Dê um título a seu texto.
- * Empregue diálogos.
- * Faça letra legível, utilizando caneta esferográfica de tinta azul ou preta.
- * Faça o texto de acordo com a norma culta da língua.

RASCUNHO PARA REDAÇÃO

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

NÃO SE ESQUEÇA DE TRANSCREVER SUA REDAÇÃO PARA A FOLHA-RESPOSTA.

FIM DA PROVA

§§