



MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP321 Orta Duzey Portekizce

A. Deverias comer uma salada.



1. Leia a lista do restaurante e ouça o diálogo.

Compre

No Restaurante

Rita: O que é que vais comer?

Miguel: Acho que vou pedir uma dose de cozido à portuguesa. Olha, aqui têm umas sobremesas fantásticas! Não sei o que hei de escolher a seguir.

Rita: Tu não tens problemas de hipertensão e diabetes?!

Miguel: Oh! Tehe! Não me vais chatear com isso ao almoço, pois não?

Rita: Olha, o que eu acho é que deverias comer um filet ou uma dorada grelhada com uma salada e, como sobremesa, uma salada de frutas seria melhor do que essas doces em que estás a pensar.

Miguel: Os comprimidos que eu tomo são suficientes para controlar esses problemas de saúde. A refeição temo que comer bem!

Rita: Comer bem não significa comer o que não faz mal à saúde, Miguel. Eu raramente como carne e doces e acho que como bem, pelo menos em relação à qualidade.

Émenta

Entradas:

- * Sopa de legumes
- * Sopa de espinafres

Carne:

- * Cozido à portuguesa
- * Perna de porco ao forno com batatas assadas
- * Bife grelhado

Peixe:

- * Bacalhau com natas
- * Filetes com arroz de feijão
- * Dozadas grelhadas

Saladas:

- * Salada mista
- * Salada de frango
- * Salada vegetariana

Sobremesas:

- * Bolo de natas da Avó
- * Tarte de amêndoas
- * Salada de frutas
- * Fruta da época

2. Antes de ler o diálogo responde às seguintes perguntas:

Compre

1. O que é que o Miguel quer comer?
2. Porque é que a Rita não concorda com o que o amigo escolheu?
3. O que é que a Rita acha que o Miguel deveria comer?
4. Porque é que o Miguel pensa que a Rita não tem razão?
5. Como é, normalmente, a alimentação da Rita?



Sub-departamento de Língua Portuguesa | Departamento de Língua e Literatura Espanhola | Área de Línguas Ocidentais

Faculdade de Línguas, História e Geografia | Universidade de Ankara

MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP321 Orta Duzey Portekizce

1. Leia o diálogo.
2. Quem é que, na sua opinião, tem razão?
3. Imagine que vai ao mesmo restaurante. O que escolheria para comer? Simule um diálogo com um colega.
- 4.



Concorda com esta afirmação? De que modo é que a alimentação pode afetar a nossa saúde? Refira algumas das doenças que podem ser causadas ou agravadas por uma alimentação incorreta.

2. Para muitos portugueses, "comer bem" significa comer muito.

Esta imagem, denominada *Roda dos Alimentos*, pode ajudar a melhorar o tipo de alimentação. Os alimentos estão agrupados em cinco sectores de tamanhos diferentes, que dependem da importância atribuída a cada um. No entanto, todos eles são necessários para uma alimentação equilibrada.

Indique os sectores que mais nos fornecem:



fibras
proteínas
cálcio
gorduras minerais
hidratos de carbono



MÁRIO TIAGO PAIXÃO

ISP321 Orta Duzey Portekizce

SEMANA 13

Culinária; expressar gostos pessoais; debater opções; o Condicional

1. Leia o seguinte artigo.

Porque (não) somos vegetarianos?

Comer é um ato de prazer. É uma condição para nos mantermos vivos e saudáveis. É também um sinal dos tempos, uma forma de estar e socializar. Deixar de comer carne é, cada vez para mais pessoas, uma opção inteligente e sensata. Não concorda? Então reveja os seus argumentos...

Já reparou que há cada vez mais restaurantes vegetarianos, lojas de produtos naturais e opções destinadas a estes alimentos nos supermercados, hipermercados e feiras de alimentação? Tem títulos sugestivos de "natural", "sem açúcar", "sem lactose", "sem colesterol", "semos gostoso", "menos calorias", e são muitos os que se procuram para perder aqueles quilinhos a mais ou para controlar o colesterol...



Entre os vegetarianos distinguem-se dois grandes grupos: os que consomem ovos e laticínios e os mais radicais (os vegetarianos puros ou vegans, que excluem todos os produtos de origem animal da alimentação, e também do vestuário, recusando-se a usar lã, seda e todo o tipo de peles, por considerarem que o ser humano não tem o direito de usar os animais).

Muitos vegetarianos "quiserem-se" de que são aludidos com estereótipos e suspeição, de que as pessoas não estão informadas, incluindo muitos profissionais de saúde e da área alimentar. A pressão para o consumo de carne e produtos de origem animal é muito grande em Portugal. No entanto, até há cinquenta anos, poucas pessoas consumiam regularmente carne. Comia-se mais legumes, grão, vegetais, pão escuro... e de vez em quando peixe.

A carne está associada a uma imagem de abundância, poder e força. Os vegetarianos não comem só "ervas", nem têm obrigatoriamente pratos estranhos, com nomes esquisitos e difíceis de enfiar. A rotina vegetariana é mais fácil do que se pensa e muito mais diversificada e saborosa do que se imagina. Vale a pena experimentar!



Entre os vegetarianos distinguem-se dois grandes grupos: os que consomem ovos e laticínios e os mais radicais (os vegetarianos puros ou vegans, que excluem todos os produtos de origem animal da alimentação, e também do vestuário, recusando-se a usar lã, seda e todo o tipo de peles, por considerarem que o ser humano não tem o direito de usar os animais).

Muitos vegetarianos "quiserem-se" de que são aludidos com estereótipos e suspeição, de que as pessoas não estão informadas, incluindo muitos profissionais de saúde e da área alimentar. A pressão para o consumo de carne e produtos de origem animal é muito grande em Portugal. No entanto, até há cinquenta anos, poucas pessoas consumiam regularmente carne. Comia-se mais legumes, grão, vegetais, pão escuro... e de vez em quando peixe.

A carne está associada a uma imagem de abundância, poder e força. Os vegetarianos não comem só "ervas", nem têm obrigatoriamente pratos estranhos, com nomes esquisitos e difíceis de enfiar. A rotina vegetariana é mais fácil do que se pensa e muito mais diversificada e saborosa do que se imagina. Vale a pena experimentar!

A carne está associada a uma imagem de abundância, poder e força. Os vegetarianos não comem só "ervas", nem têm obrigatoriamente pratos estranhos, com nomes esquisitos e difíceis de enfiar. A rotina vegetariana é mais fácil do que se pensa e muito mais diversificada e saborosa do que se imagina. Vale a pena experimentar!



in Notícias Magazine

2. Já experimentou algum prato vegetariano?

3. Está escrito no texto que ser vegetariano em Portugal não é fácil, pois ainda se é considerado como uma pessoa estranha. Como é no seu país? Ser vegetariano é comum? Há muitos restaurantes para essas pessoas? Tem algum amigo vegetariano?

4. Conhece alguma receita de um prato vegetariano saboroso? Explique como o prepara.