



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR FPE
Convocatòria ordinària 2006
ITALIA

DADES DE LA PERSONA ASPIRANT	Qualificació
Cognoms i nom:	
DNI:	

I COMPRESIONE SCRITTA

Leggete attentamente questo testo e stabilite se le affermazioni sono VERE o FALSE. Segnalatele con una X sulla Griglia delle Risposte.
Voto massimo 2,5.

L'importanza della prima colazione.

Nel nostro paese è molto diffusa l'abitudine di saltare la prima colazione. Prendiamo al massimo un caffè, con l'occhio all'orologio e poi di corsa in ufficio. E questo è un errore, affermano medici e dietologi, avvertendo così quel 60% di italiani che non fa mai il pasto del mattino, salvo quando è in vacanza o all'estero.

Però le cose stanno cambiando. Da recenti inchieste risulta in aumento il numero di italiani che condannano i pasti brevi e veloci e amano mangiare bene, cioè con equilibrio. Per il momento è un fenomeno che riguarda poche persone di classi sociali elevate, che stanno recuperando le abitudini di chi vive in campagna".

Secondo gli esperti, un adulto che fa un lavoro sedentario ha bisogno dalle 1.800 alle 2.900 calorie al giorno, a seconda del tipo di attività fisica compiuta e dal sesso. ma a parità di lavoro le donne ne consumano 600-700 in meno. Di queste calorie almeno il 25-30% dovrebbero essere introdotte con il pasto del mattino. Spiega il dietologo Eugenio Del Toma: "Non ci sono ricette ideali per la prima colazione. L'importante è che le calorie siano ingerite nella giusta proporzione: il 60-70% con i carboidrati e il 10% con le proteine. È essenziale la presenza di una parte di grassi, sotto forma di latte, yogurt o burro: oltre ad essere alimenti indispensabili, i grassi rallentano la digestione, favorendo un'assimilazione lenta dei carboidrati. Ci permettono così di evitare gli spuntini a metà mattinata per esempio, che introducono un eccesso di calorie. Non a caso gli obesi sono quelli che saltano spesso la prima colazione".



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRADU SUPERIOR FME
Convocatòria ordinària 2006
ITALIA

Gli italiani sono coscienti che fare una buona colazione è una sana abitudine, tanto che le mamme si preoccupano che i figli la facciano: solo il 10% dei bambini va a scuola senza mangiare o bevendo solo un bicchiere di latte. La percentuale di quelli che fanno una buona colazione diminuisce però con l'aumentare dell'età: sono il 60% tra 10 e 19 anni, il 48% tra 20 e 29, il 35% tra 30 e 39.

(adattato da ITALIA&ITALIA febrero de 2005)

GRIGLIA DELLE RISPOSTE

	VERO	FALSO
1. In Italia, chi non fa colazione prende al massimo un caffè in fretta		
2. In vacanza gli italiani fanno più spesso colazione		
3. Le persone delle classi sociali più basse sono quelle che fanno una colazione meno sana.		
4. La quantità di calorie necessarie al giorno tra uomini e donne è diversa.		
5. Una colazione equilibrata ci dà almeno un quarto delle calorie necessarie ogni giorno.		
6. A colazione i grassi sono da evitare perché rallentano la digestione.		
7. Si consiglia di mangiare tra i pasti .		
8. Le persone grasse mangiano spesso tra un pasto e l'altro.		
9. Gli italiani non sanno quant'è importante fare una buona colazione.		
10. I bambini, più crescono e più equilibrata è la loro colazione.		



II COMPETENZA GRAMMATICALE

Leggete il seguente testo e scegliete la risposta adatta tra quelle proposte. Una sola è corretta. Segnalatela con una croce (x) sulla Griglia delle Risposte.

Voto massimo 2,5.

Racconta Domenico F.

Io sono nato il 15 gennaio 1938 in un piccolo paese in provincia -- 1 -- Cremona, in una zona depressa -- 2 -- ricca regione Lombardia. Non -- 3 -- la scuola media e con la licenza elementare non trovavo lavoro.

Allora sono emigrato. Prima -- 4 -- Milano, dove ho lavorato come cameriere e poi all'estero.

Abito -- 5 -- Svizzera ormai da 14 anni e mi trovo bene. Certamente i primi tempi - - 6 -- difficili per la lingua e la mentalità così diversa dalla nostra.

Ho due bambini che parlano -- 7-- svizzero tedesco e l'italiano e vanno all'asilo con i bambini svizzeri. Sono contento perché ho un posto di lavoro sicuro ed all'inizio lavorava anche -- 8-- moglie, ma ora resta a casa con i bambini.

I miei bambini dicono che loro sono svizzeri, noi invece -- 9 -- genitori, ci consideriamo ancora italiani.

Ho deciso di rimanere qui perché io e la mia famiglia -- 10 -- siamo abituati a questo sistema di vita.

1.	a) da	b) di	c) a	d) in
2.	a) dalla	b) sulla	c) della	d) nella
3.	a) facevo	b) faró	c) ho fatto	d) farei
4.	a) a	b) in	c) da	d) di
5.	a) da	b) a	c) in	d) su
6.	a) è stata	b) è stato	c) sono stato	d) sono stati
7.	a) la	b) lo	c) il	d) l'
8.	a) la mia	b) mia	c) mie	d) miei
9.	a) i suoi	b) loro	c) i loro	d) suoi
10.	a) ne	b) vi	c) ci	d) li



PROVA D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR FPE
Convocatòria ordinària 2006
ITALIA

III ESPRESSIONE SCRITTA

**Svolgi UNO SOLO dei temi proposti. Il tuo testo dovrà avere almeno 100 parole.
Voto massimo 5.**

1. Scrivi una lettera ad un/una tuo/tua amico/a invitandolo/a a trascorrere le prossime vacanze estive con te.
2. Racconta un episodio della tua vita che è stato particolarmente divertente o stravaga.