

L'esame consta di **quattro domande**: 1. e 2. contengono due sottosezioni da completare nella loro totalità; la 3. contiene una sola sezione; per la 4. bisogna scegliere una delle sottosezioni.

Leggere il seguente testo:

Mangiare sano

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come l'assenza di malattia o infermità". Non si può parlare di buona salute se la nutrizione non è adeguata. Un buono stato nutrizionale è determinato dal cibo che mangiamo in relazione alla capacità di digerire, assorbire e utilizzare le sostanze nutritive ed è direttamente influenzato dagli alimenti e dal loro contenuto in nutrienti. Nessun alimento preso singolarmente contiene tutti i nutrienti necessari, per questo risulta fondamentale variare la dieta il più possibile. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute, un'alimentazione non corretta, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili. L'educazione alimentare rappresenta il primo ed efficace strumento di prevenzione a tutela della salute, tanto come azione quanto come prevenzione. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Cattive abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario rappresentano uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. L'Organizzazione mondiale della Sanità, inoltre, ha stilato le 5 facili regole d'oro che ogni persona può e deve seguire per mantenersi in salute. Eccole: sottoporsi a regolari check up, diminuire l'assunzione di bevande alcoliche, smettere di fumare, seguire una dieta sana e condurre uno stile di vita attivo.

(Testo adattato da: <https://www.salute.gov.it>)

DOMANDA 1. Rispondere a entrambe le sottosezioni: (2,5 punti)

1.1. Indicare se le seguenti affermazioni sono Vere, False o Non Presenti nel testo (V/F/NP). Nel caso di affermazioni vere o false, aggiungere anche il testo che giustifica la risposta. **(1,5 punti)**

1. La buona salute deve considerare anche il benessere mentale
2. Vi sono alcuni alimenti che contengono in sé tutti i nutrienti necessari
3. Per essere sani bisogna seguire una dieta varia
4. Per mantenersi in salute bisogna sottoporsi a regolari controlli medici
5. Le proteine sono importanti per una dieta sana

1.2. Scrivere un sinonimo delle seguenti parole. **(1 punto)**

1. apparizione
2. bilanciato
3. profilassi
4. adatta
5. pericolo

DOMANDA 2. Rispondere a entrambe le sottosezioni: (2,5 punti)

2.1. Scrivere una nuova frase che abbia lo stesso significato, usando la parola o le espressioni fra parentesi. **(1,5 punti)**

1. Uno dei fattori della salute è il benessere fisico. La salute è un equilibrio di diversi fattori (*fra i quali*)
2. Le cattive abitudini alimentari sono nocive. Le cattive abitudini alimentari fanno insorgere molte malattie croniche (*perché*)
3. Una cattiva alimentazione influisce sullo stato mentale. Una cattiva alimentazione influisce sullo stato fisico (*non solo... ma anche*)
4. La prevenzione è importante. Anche mangiare in modo sano è fondamentale (*sebbene*)
5. Una buona dieta da sola non è sufficiente per una buona salute. Il benessere economico da solo non è sufficiente per una buona salute (*ma neanche*)

2.2. Formare la seconda persona plurale dell'indicativo futuro dei seguenti verbi. **(1 punto)**

1. definire
2. contenere
3. rappresentare
4. parlare
5. assorbire

DOMANDA 3. Completare il testo con le seguenti parole: cottura, vario, nocivo, probabile, nutriente. Attenzione a concordarle nel genere e numero opportuno, se è necessario (2,5 punti)

Per essere equilibrata l'alimentazione deve anche essere _____. In questo modo, infatti, è più _____ che vengano assunti nelle giuste quantità tutti i _____ di cui l'organismo ha bisogno. Inoltre, sono minimizzate le conseguenze negative derivanti dall'ingestione di sostanze potenzialmente _____, che possono essere presenti sin dall'origine oppure formarsi in seguito ai processi di lavorazione, conservazione e _____ dell'alimento.

DOMANDA 4. Rispondere a una delle due sottosezioni: (2,5 punti)

4.1. Riassumere in 60 parole il testo *Mangia sano*. **(2,5 punti)**

4.2. Scrivere un testo di almeno 60 parole seguendo questa traccia: *Lei che cosa fa per avere una buona salute?* **(2,5 punti)**