



**EVALUARE NAȚIONALĂ
LA FINALUL CLASEI a IV-a
2015**

Test 2

**Limba română
pentru elevii de la școlile și secțiile
cu predare în limba cehă maternă**

Județul/sectorul

Localitatea

Școala

Numele și prenumele elevului

.....

Clasa a IV-a

Băiat

Fată

Citește cu atenție textul următor!

De ce e important să consumăm fructe?



De mii de ani sunt cunoscute povești extraordinare potrivit cărora oamenii care consumă fructe și legume se vindecă de boli incurabile. Efectele miraculoase pe care le au fructele asupra sănătății sunt de necontestat. Fructele te fac să te simți bine, îți dau putere și energie, te hrănesc, îți hidratează organismul, îți sporesc rezistența în fața bolilor. Dar ce sunt fructele oare? Și mai ales ce conțin? Ce anume din conținutul lor face ca fructele să fie recomandate zilnic în alimentația omului?

Fructele sunt cele mai hrănitoare alimente de origine vegetală, foarte apreciate pentru conținutul lor bogat în zahăr, săruri minerale, vitamine și acizi organici. Ele conțin 80% apă ca și organismul nostru, motiv pentru care noi trebuie să le consumăm zilnic pentru o bună hidratare. Legumele conțin și ele apă, dar se situează pe locul doi după fructe.

După gust și aromă fructele se grupează în următoarele categorii:

- **citrice:** lămâi, portocale, mandarine, grapefruit;
- **acidulate:** mere, pere, caise, prune, piersici, vișine, cireșe, fragi, căpșuni, zmeură, mure;
- **astringente:** gutui, coarne, afine;
- **zaharoase:** banane, castane;
- **uleioase:** nuci, alune, migdale, arahide, fistic;



Fructele se pot clasifica și după alte criterii cum ar fi structura sau conținutul în substanțe nutritive.

Pentru rolul deosebit pe care îl au în menținerea sănătății organismului, doctorii recomandă consumul a 5 până la 9 fructe zilnic pentru următoarele motive:

- Fructele conțin în mare parte apă la fel ca și corpul omenesc. Este sănătos ca oamenii să consume alimente care conțin la fel de multă apă ca și organismul lor. Fructele îndeplinesc această cerință.
- Fructele nu favorizează apariția colesterolului. Colesterolul este substanța care se găsește în untura de pește, gălbenușul de ou, carne și produse lactate. În cantități mari, colesterolul poate provoca rău organismului, de aceea consumul de fructe este recomandat.
- Fructele stimulează memoria. Consumul de fructe ajută creierul să prelucreze informațiile mai rapid și mai ușor. Așadar, consumă multe fructe înaintea unui examen!
- Fructele conțin fibre. Este cunoscut faptul că o dietă bazată pe fibre este utilă pentru împiedicarea îngrășării și a unor boli ale inimii. Fibrele se găsesc în fructe și legume. Asociația Americană a Inimii recomandă să consumăm între 5 și 9 fructe zilnic.
- Fructele sunt cele mai hrănitoare alimente din lume. Ele conțin multe vitamine care întăresc organismul și îl apără împotriva bolilor și a infecțiilor. Iată ce vitamine conțin fructele:
 - ❖ **Vitamina A:** citrice, ananas, curmale, caise, mere, pere, migdale, nuci
 - ❖ **Vitamina B1:** citrice, struguri, mere, pere, banane, nuci, migdale
 - ❖ **Vitamina B2:** citrice, struguri, mere, pere, banane, caise, nuci, arahide, castane
 - ❖ **Vitamina C:** citrice, banane, afine, mere, pere
 - ❖ **Vitamina E:** măsline, nuci, migdale

O alimentație sănătoasă ar trebui să se bazeze pe consumul de fructe sau legume. Iată câteva sfaturi:

- Consumă fructe proaspete și suc natural obținut din fructe proaspete!
- Mănâncă fructe pe stomacul gol, nu după ce ai consumat carne sau alte alimente!
- Spală bine fructele înainte de a le consuma!

Dacă vrei să consumi fructe într-un mod cât mai plăcut, poți prepara singur o salată delicioasă de fructe. Nu este greu. Trebuie să respecti doar câțiva pași. Iată o rețetă a unei Salate rapide de fructe:

Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente: 2 mere roșii, 1 măr verde, 1 banană, 1 kiwi, 1 portocală mare, câteva vișine (din compot)

Mod de preparare: Se spală bine fructele (merele), se curăță de coajă 1 măr roșu, banana, portocala și kiwi-ul; apoi se taie mărul și portocala cubulețe, banana rondele, și kiwi-ul feliuțe. Un măr roșu se lasă cu coajă și cel verde la fel, pentru a da o culoare mai vie salatei. Se taie apoi și acestea cubulețe. Se așaza într-un vas, se toarnă peste ele puțin suc de vișine cu tot cu fructe. Se servește rece!

Poftă bună!



(Sursa: adaptare după: www.gradinamea.ro, www.sanatateatv.ro; www.culinar.ro; Caiet de aplicații, clasa a IV-a, Ed Sinapsis, Cluj Napoca, 2015)

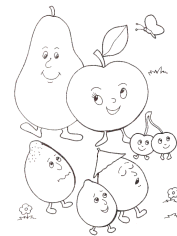
Vocabular

miraculos – zázračný

incurabil – nevyléčitelný

necontestat - nepopíraný

astringent - svíravý



Rezolvă cerințele următoare!



1. Ce este cunoscut de mii de ani? Scrie răspunsul pe rândurile următoare.

Nu se completează de către elev.

COD

1.	<input type="text"/>
----	----------------------



2. Ce sunt fructele? Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. alimente nesănătoase;
- b. alimente de origine animală;
- c. cele mai hrănitoare alimente de origine vegetală;
- d. alimente bogate în calorii.

Nu se completează de către elev.

COD

2.	<input type="text"/>
----	----------------------



3. Ce conțin fructele? Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. grăsimi, apă, săruri minerale;
- b. fibre, apă, vitamine;
- c. zahăr, săruri minerale, vitamine și acizi organici;
- d. fibre, apă, zahăr, colesterol.

Nu se completează de către elev.

COD

3.	<input type="text"/>
----	----------------------



4. Scrie trei însușiri ale fructelor care reies din enunțul din text:

„Fructele te fac să te simți bine, îți dau putere și energie, te hrănesc, îți hidratează organismul, îți sporesc rezistența în fața bolilor.”

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Nu se completează de către elev.

COD

4.	<input type="text"/>
----	----------------------



5. Ce fructe fac parte din categoria citricelor? Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. Cireșe, lămâi, portocale, grapefruit;
- b. Lămâi, portocale, banane, grapefruit;
- c. Mere, lămâi, mandarine, clementine;
- d. Lămâi, portocale, mandarine, grapefruit.

Nu se completează de către elev.

COD

5.	<input type="text"/>
----	----------------------



6. Numește trei fructe care sunt considerate uleioase.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Nu se completează de către elev.

COD

6.	<input type="text"/>
----	----------------------



7. De ce fructele sunt cele mai hrănitoare alimente din lume? Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. pentru că au mult zahăr;
- b. deoarece conțin multe vitamine;
- c. pentru că ele conțin multă apă;
- d. deoarece ajută la îngrășare.

Nu se completează de către elev.

COD

7.	<input type="text"/>
----	----------------------



8. Câte fructe recomandă medicii să mănânci zilnic? Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. cel mult 3;
- b. cel puțin 10;
- c. între 5 și 9;
- d. cel puțin 6 și cel mult 10.

Nu se completează de către elev.

COD

8.	<input type="text"/>
----	----------------------



9. Ce este colesterolul? Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. o substanță care se găsește în untura de pește;
- b. o substanță care se găsește în cartofi;
- c. o substanță care se găsește în fructe;
- d. o substanță hrănitore.

Nu se completează de către elev.

COD

9.	<input type="text"/>
----	----------------------



10. De ce se recomandă să consumi multe fructe înaintea unui examen? Scrie răspunsul pe rândurile următoare.

Nu se completează de către elev.

COD

10.	<input type="text"/>
-----	----------------------



11. Notează două motive pentru care este important să consumăm fructe.

- a. _____
- b. _____

Nu se completează de către elev.

COD

11.	<input type="text"/>
-----	----------------------



12. Alege enunțul fals: Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. fructele sunt dăunătoare sănătății;
- b. fructele sunt bogate în vitamine;
- c. fructele conțin 80% apă;
- d. fructele ajută creierul.

Nu se completează de către elev.

COD

12.	<input type="text"/>
-----	----------------------



13. Fructele sunt cele mai hrănitoare alimente din lume pentru că ele conțin: Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. apă;
- b. săruri minerale;
- c. vitamine;
- d. zahăr.

Nu se completează de către elev.

COD

13.	<input type="text"/>
-----	----------------------



14. Notează două sfaturi cum trebuie să consumăm fructele:

- a. _____
- b. _____

Nu se completează de către elev.

COD

14.	<input type="text"/>
-----	----------------------



15. Cât timp poate dura pregătirea unei salate de fructe: Încercuiește litera corespunzătoare răspunsului corect.

- a. mai mult de 15 minute;
- b. o jumătate de oră;
- c. un sfert de oră;
- d. 10 minute.

Nu se completează de către elev.

COD

15.	<input type="text"/>
-----	----------------------

FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘITUL TESTULUI!
MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!