

A1.15.1 La dieta mediterranea

Die mediterrane Ernährung



- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - La carne
 - Il burro
 - I dolci
 - L'olio d'oliva
- Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
 - La pasta e i legumi
 - La frutta e la verdura
 - Il pesce e i latticini
 - La carne e i dolci
- Perché frutta e verdura sono importanti?
 - Perché sono ricche di grassi
 - Perché non contengono acqua
 - Perché contengono molte proteine animali
 - Perché hanno fibre, vitamine e sali minerali
- Quale pesce è indicato per il cuore e il cervello?
 - Il pesce in salsa
 - Il pesce fritto
 - Il pesce azzurro
 - Il pesce secco

1-d 2-c 3-d 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca spricht mit seiner Ärztin: mediterrane Ernährung

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Guten Morgen, Frau Doktor. Ich habe die Analysen gemacht: Wie sind sie ausgefallen?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Guten Morgen, Luca. Die Werte sind gut, aber Sie können Ihre Ernährung verbessern.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Wirklich? Ich versuche, jeden Tag eine gesunde Ernährung einzuhalten. Was kann ich noch zusätzlich tun?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Sie folgen schon der mediterranen Ernährung, oder?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Ja, sicher. Das ist meine normale Ernährung ... aber wenn ich arbeite, esse ich oft schnelle Sachen.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Ich verstehe. Schon kleine tägliche Veränderungen können sehr helfen.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(Zum Beispiel? Ich versuche schon, Fleisch nur ein paar Mal pro Woche zu essen.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Sehr gut. Für eine ausgewogenere Ernährung fügen Sie zwei oder drei Portionen Fisch und ein wenig Hülsenfrüchte hinzu: Sie sind reich an Proteinen.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Ja, ich esse sie oft, vor allem abends.)*

Dottoressa: Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Sehr gut. Bitte denken Sie daran: Es ist wichtig, über den Tag genug Wasser zu trinken.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?
 - a. Deve ridurre l'acqua.
 - b. I valori sono buoni.
 - c. I valori sono troppo bassi.
 - d. Le analisi non sono ancora pronte.
2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?
 - a. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - b. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
 - c. Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - d. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.

1-b 2-d