

A2.25 Cibo e abitudini salutari



- Parla della tua alimentazione e delle abitudini (non) salutari.
- Pianifica il tuo menu settimanale.

La dieta	<i>(Die Diät)</i>	Vegetariano	<i>(Vegetarisch)</i>
La carne di pollo	<i>(Das Hähnchenfleisch)</i>	Bilanciato	<i>(Ausgewogen)</i>
Il riso	<i>(Der Reis)</i>	Salutare	<i>(Gesund)</i>
La zuccina	<i>(Die Zucchini)</i>	L'abitudine	<i>(Die Gewohnheit)</i>
La fragola	<i>(Die Erdbeere)</i>	Perdere peso	<i>(Abnehmen)</i>
La mela	<i>(Der Apfel)</i>	Fare sport	<i>(Sport treiben)</i>
Gli spinaci	<i>(Der Spinat)</i>	Idratarsi	<i>(Sich hydratisieren)</i>
Il tonno	<i>(Der Thunfisch)</i>	Dovere	<i>(Müssen)</i>

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Eine **vegane Ernährung** kann **ausgewogen** sein und auch bei Sporttreibenden genug Energie liefern. Die Energie kommt oft aus **Getreide, Hülsenfrüchten** und Nüssen. Proteine gibt es auch in Soja, aber manchmal muss man etwas mehr davon essen als bei einer omnivoren Ernährung, weil der biologische Wert etwas niedriger ist. Die häufigsten Mängel betreffen Vitamin B12, Eisen und Omega-3, die manchmal eine Ergänzung erfordern.*

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - a. Solo da verdura cruda
 - b. Solo da carne e pesce
 - c. Da dolci e bibite zuccherate
 - d. Da cereali, frutta secca e legumi
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
 - b. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - c. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - d. Perché la soia è sempre vietata
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - a. Vitamina B12, ferro e omega-3
 - b. Vitamina D, sale e zucchero
 - c. Vitamina C, calcio e acqua
 - d. Potassio, magnesio e vitamina A

1-d 2-b 3-a

2. Grammatik: Der Relativsatz 'che'

Das **che** leitet Nebensätze ein, die objektiv oder relativ sein können.



- Das Relativpronomen 'che' wird verwendet, um ein Nomen zu ersetzen und gleichzeitig zwei Sätze zu verbinden und in Beziehung zu setzen: einen Hauptsatz und einen Nebensatz.
- 'che' ist unveränderlich und wird im Nebensatz als Subjekt oder Objekt verwendet.

Subordinata

(Nebensatz)

Formula (Formel)

Esempio (Beispiel)

Oggettiva (Objektsatz)	Verbo + che + frase (Verb + che + Satz)	Il dottore dice che la dieta è equilibrata . (Der Arzt sagt, dass die Ernährung ausgewogen ist.) So che perdi peso con lo sport . (Ich weiß, dass du mit Sport abnimmst.)
Relativa (Relativsatz)	Nome + che + verbo (Nomen + che + Verb)	La dieta che segui è salutare. (Die Ernährung, die du machst , ist gesund.) Il pasto che mangi contiene spinaci. (Die Mahlzeit, die du isst, enthält Spinat.)

- La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.
a. che b. cui c. chi d. che la
- Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio.
a. il quale b. dove c. che d. di che

1. che 2. che

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- Il dottore dice una cosa. La dieta è equilibrata.

(Der Arzt sagt, dass die Diät ausgewogen ist.)

- So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(Ich weiß, dass du durch Sport abnimmst.)

- Segui una dieta. La dieta è salutare.

(Die Diät, die du machst, ist gesund.)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| a. una dieta bilanciata | 1. una dieta equilibrata |
| b. un pasto salutare | 2. bere acqua |
| c. idratarci | 3. un pasto sano |
| d. perdere peso | 4. dimagrire |

a-1 b-3 c-2 d-4

2. Newsletter der Betriebskantine: Woche „leichter“ (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarsi

Da lunedì la mensa propone un menù più _____ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto _____ : riso con _____ e spinaci oppure insalata con _____. Due volte a settimana è previsto anche _____ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante _____. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi _____, scegli la frutta come spuntino: mele o _____. Il menù online viene aggiornato ogni venerdì.

Ab Montag bietet die Kantine ein gesünderes Menü für alle, die im Büro arbeiten. Jeden Tag gibt es ein ausgewogenes Gericht: Reis mit Zucchini und Spinat oder ein Salat mit Thunfisch. Zweimal pro Woche ist außerdem Hähnchen mit einer Gemüsebeilage geplant. Vegetarische Optionen sind verfügbar.

Tipp der Kantine: Um sich während des Tages wohlfühlen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Nimm eine Trinkflasche mit und trinke regelmäßig, besonders wenn du nach der Arbeit Sport machst. Wenn du abnehmen möchtest, wähle Obst als Snack: Äpfel oder Erdbeeren. Das Online-Menü wird jeden Freitag aktualisiert.

1. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.

Wahr Falsch

A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.

La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: *(Die Ernährungsberaterin sagt, dass du dich für die Diät mehr hydratisieren musst: Morgen wirst du dich alle zwei Stunden hydratisieren.)*
domani ti _____ ogni due ore.
a. idrateresti b. idrati c. idraterai d. idraterò
2. Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere *(Das Wochenmenü, das du für die Arbeit zubereitest, muss ausgewogen sein: Heute musst du Gemüse wie Zucchini und Spinat hinzufügen.)*
bilanciato: oggi _____ aggiungere verdure
come zucchine e spinaci.
a. dobbiamo b. devo c. dovete d. devi
3. So che vuoi perdere peso, quindi questo weekend ti *(Ich weiß, dass du abnehmen willst, also wirst du dich dieses Wochenende gut hydratisieren und ein bisschen Sport treiben.)*
_____ bene e farai un po' di sport.
a. idratare b. ti idrati c. idraterai d. idraterò
1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Marco (collega): *Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.*
(Giulia, was nimmst du heute in der Kantine? Ich versuche, mich gesünder zu ernähren.)

Giulia (collega): *Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato.*
(Ich nehme Reis mit Zucchini und Spinat und ein bisschen Thunfisch. So ist es ausgewogener.)

Marco (collega): *Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.*
(Gute Idee. Ich esse normalerweise Hähnchen, aber dann trinke ich nicht genug und bin am Nachmittag müde.)

Giulia (collega): *Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.*
(Dann nimm eine Wasserflasche mit und trink über den Tag verteilt: das ist eine einfache Gewohnheit.)

Marco (collega): *Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.*
(Du hast recht, und ab dieser Woche muss ich auch anfangen, Sport zu treiben: ich möchte langsam etwas Gewicht verlieren.)

1. Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?

2. Marco cosa dice che deve fare da questa settimana?



6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Cerco di seguire una dieta equilibrata, che include... / Un'abitudine che non è molto salutare è... / Per idratarmi durante la giornata bevo...

1. Com'è di solito la tua dieta? Descrivi cosa mangi in una giornata tipica e una abitudine che ritieni salutare o poco salutare.

2. Devi pianificare il menù della prossima settimana per il lavoro: descrivi cosa mangeresti a pranzo e a cena per 2-3 giorni e spiega perché fai queste scelte.

7. WhatsApp

Ciao! Sono **Sara** dell'ufficio. Da lunedì vorrei portare un pranzo più **salutare** e preparare un piccolo **menu** per la settimana.

Tu cosa mangi di solito a pranzo? Hai qualche idea facile da preparare (anche senza microonde)? Io spesso prendo un panino e poi mi sento stanca. Ah, e mi dimentico sempre di **idratarmi**...



Schreibe eine passende Antwort: *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

Wichtige Verben

Bere (*trinken*)

Passato prossimo

io	ho bevuto
tu	hai bevuto
lui/lei	ha bevuto
noi	abbiamo bevuto
voi	avete bevuto
loro	hanno bevuto

Mangiare (*essen*)

Passato prossimo

ho mangiato
hai mangiato
ha mangiato
abbiamo mangiato
avete mangiato
hanno mangiato

Dovere (*sollen*)

Presente

devo
devi
deve
dobbiamo
dovete
devono