



## A2.25 Cibo e abitudini salutari

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

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

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



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 cereali, frutta secca e legumi
  - d. Da dolci e bibite zuccherate
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
  - a. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
  - b. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
  - c. Perché la soia è sempre vietata
  - d. Perché nella dieta vegana non esistono proteine

1-c-2-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.)

'che' steht nie nach Präpositionen.

- La dieta \_\_\_\_\_ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più. (Die Diät, die du einhältst, ist ausgewogen, aber du musst mehr trinken.)  
a. che      b. cui      c. chi      d. che la
- Il riso \_\_\_\_\_ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio. (Der Reis, den du mittags isst, gibt dir Energie für den Nachmittag.)  
a. il quale      b. dove      c. che      d. di che

1. che 2. che

### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



- 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.)

- Il dottore dice che la dieta è equilibrata. 2. So che perdi peso facendo sport. 3. La dieta che segui è salutare.

### 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“ (QR: Audio)

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



Da lunedì la mensa propone un menù più (1) \_\_\_\_\_ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto (2) \_\_\_\_\_ : riso con (3) \_\_\_\_\_ e spinaci oppure insalata con (4) \_\_\_\_\_. Due volte a settimana è previsto anche (5) \_\_\_\_\_ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante (6) \_\_\_\_\_. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi (7) \_\_\_\_\_, scegli la frutta come spuntino: mele o (8) \_\_\_\_\_. 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.*

*Tipps 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) salutare, (2) bilanciato, (3) zucchine, (4) tonno, (5) pollo, (6) idratarsi, (7) perdere peso, (8) fragole*

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

\_\_\_\_\_

#### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.
2. A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.
3. La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.

Wahr Falsch

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

#### 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. idraterà
1. idraterai 2. devi 3. idraterai

#### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



##### Pausa pranzo sana in ufficio

**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?
-

## 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)



*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. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

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