A2.25 Cibo e abitudini salutari

Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

https://app.colanguage.com/de/italienisch/lehrplan/a2/25

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

1. Dialog: Pianificare una dieta vegana equilibrata

Giuseppe:	Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.	*(Guten Tag, Frau Doktor, ich überlege, auf eine vegane Ernährung umzusteigen, und würde gern wissen, ob Sie mir einen Plan erstellen können, der zu meinen Bedürfnissen passt.)*
Nutrizionista:	Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.	*(Natürlich. Erzählen Sie mir, wie Ihre Routine aussieht und welche Essgewohnheiten Sie derzeit haben.)*
Giuseppe:	In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.	*(Im Moment esse ich ziemlich unregelmäßig: Ich lasse oft das Mittagessen aus, weil ich in Eile bin, und dann esse ich sehr spät zu Abend.)*
Nutrizionista:	Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.	*(Ich verstehe. Versuchen wir gemeinsam, eine regelmäßige und gesündere Routine festzulegen.)*
Giuseppe:	Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.	*(Außerdem gehe ich jeden Tag nach der Arbeit joggen. Ich brauche dafür ausreichend Energie.)*
Nutrizionista:	Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.	*(Dann können wir einen einfachen Plan ausarbeiten, der Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse wie Zucchini und Spinat kombiniert.)*
Giuseppe:	Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	*(In Ordnung. Wie kann ich das Mittagessen organisieren, wenn ich den ganzen Tag im Büro bin, damit ich es nicht mehr auslasse?)*
Nutrizionista:	Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.	*(Sie können Reis mit Gemüse mitnehmen oder eine kalte Bowl aus Hülsenfrüchten und Spinat vorbereiten – die lässt sich auch ohne Erwärmen essen.)*
Giuseppe:	Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	*(Perfekt. Kann ich auch einen Snack für den Nachmittag mitnehmen?)*

Nutrizionista:	Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.	*(Natürlich. Ich würde Trockenfrüchte oder frisches Obst wie Äpfel oder Erdbeeren empfehlen.)*
Giuseppe:	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	*(Sehr gut. Wären vegane Energieriegel auch geeignet?)*
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	*(Ja, aber besser ist es, Obst vorzuziehen. Und vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken – das ist besonders wichtig, wenn Sie Sport treiben.)*
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	*(In Ordnung, danke. Dann warte ich auf Ihre E Mail mit dem neuen Ernährungsplan.)*
Nutrizionista:	Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	*(Gern, ich schicke sie Ihnen noch heute. Bitte versuchen Sie, den Plan zu befolgen und eine regelmäßige Routine beizubehalten.)*

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.
2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?
   a. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.
   b. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.
   c. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.
   d. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.

1-? 2-c

2. Grammatik: Der Relativsatz 'che'

Il che führt Nebensätze ein, die entweder objektiv oder relativ sein können.

1. Das Relativpronomen che wird verwendet, um ein Nomen zu ersetzen und gleichzeitig zwei Sätze, einen Hauptsatz und einen Nebensatz, zu verbinden und in Beziehung zu setzen.
2. Das „che“ ist unveränderlich und wird als Subjekt oder Objekt des Nebensatzes 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 Diät ausgewogen ist.)* So **che perdi peso con lo sport**. *(Ich weiß, dass du durch Sport abnimmst.)*
Relativa *(Relativsatz)*	Nome + **che** + verbo *(Nomen + che + Verb)*	La dieta **che segui** è salutare. *(Die Diät, die du folgst, ist gesund.)* Il pasto **che mangi** contiene spinaci. *(Die Mahlzeit, die du isst, enthält Spinat.)*

1. La dieta _____ ti propongo è bilanciata e ti aiuta a perdere peso senza stress.
   a. che *b. quale* *c. di che* *d. cosa*
2. Il pranzo _____ preparo di solito è leggero: riso, zucchine e tonno.
   a. cui *b. chi* *c. che* *d. qual*
3. Le abitudini _____ hai adesso non sono molto salutari: mangi troppa carne e pochi spinaci.
   a. di che *b. quelle che* *c. che* *d. delle che*
4. Il menu _____ vorrei seguire include più frutta, come fragole e mele, e meno dolci.
   a. nel che *b. che* *c. quello che* *d. dove*

***1**. che **2**. che **3**. che **4**. che*

3.Übungen

1. Unternehmensnewsletter: Woche des gesunden Essens (Audio in der App verfügbar)

Wörter zu verwenden: tonno, pollo, riso, vegetariano, spinaci, salutare, zucchine, mele, bilanciato

Questa settimana la nostra azienda propone un menu più _____ in mensa. Ogni giorno c'è un piatto _____ con verdure di stagione, come _____ e _____ , e una fonte di proteine leggere, per esempio carne di _____ o _____ . Chi è _____ trova un'alternativa con _____ , legumi e insalata mista.

Nel bar aziendale ci sono anche nuove opzioni per gli spuntini: frutta fresca, come _____ e fragole, e frutta secca. Per aiutare i dipendenti che vogliono perdere peso, la nutrizionista dell'azienda ha preparato una guida con consigli su come idratarsi durante la giornata e su quali abitudini cambiare, come ridurre le bibite zuccherate e fare sport con regolarità.

Diese Woche bietet unser Unternehmen in der Kantine ein gesünderes Menü an. Jeden Tag gibt es ein ausgewogenes Gericht mit saisonalem Gemüse, zum Beispiel Zucchini und Spinat, sowie eine Quelle leichter Proteine, etwa Hähnchen oder Thunfisch. Wer vegetarisch ist, findet eine Alternative mit Reis, Hülsenfrüchten und gemischtem Salat.

Im Betriebsbistro gibt es außerdem neue Snack Optionen: frisches Obst wie Äpfel und Erdbeeren sowie Trockenfrüchte. Um Mitarbeitende zu unterstützen, die abnehmen möchten, hat die betriebliche Ernährungsberaterin einen Ratgeber mit Tipps zusammengestellt – zum Beispiel, wie man über den Tag hinweg ausreichend trinkt und welche Gewohnheiten man ändern sollte, etwa den Zuckerkonsum bei Getränken zu reduzieren und regelmäßig Sport zu treiben.

1. Quali piatti propone la mensa aziendale per avere un menu più sano?

   _____

2. Che cosa possono mangiare in mensa i dipendenti che sono vegetariani?

   _____

2. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Durante la visita la dietista mi dice che domani mi _____ idratare di più durante il lavoro.

   (Bei der Untersuchung sagt mir die Ernährungsberaterin, dass ich mich morgen während der Arbeit mehr befeuchten muss.)

   a. dovrei *b. dovrò* *c. dovevo* *d. devo*

2. Io so che domani mi _____ meglio perché porto sempre con me una bottiglia d'acqua.

(Ich weiß, dass ich mich morgen besser mit Wasser versorgen werde, weil ich immer eine Wasserflasche bei mir habe.)

a. mi idraterò *b. mi idrato* *c. mi idratavo* *d. mi idraterei*

3. La nuova dieta che _____ seguire è bilanciata e non _____ mangiare carne di pollo tutti i giorni.

(Die neue Diät, der ich folgen muss, ist ausgewogen und ich muss nicht jeden Tag Hähnchen essen.)

a. devo / devo *b. dovrò / devo* *c. devo / dovrò* *d. dovevo / devo*

4. Nel piano settimanale che abbiamo scritto insieme, sabato _____ bere di più perché farò sport in palestra.

(Im Wochenplan, den wir zusammen erstellt haben, werde ich am Samstag mehr trinken, weil ich im Fitnessstudio trainieren werde.)

a. dovrò *b. devo* *c. dovrei* *d. dovevo*

***1**. dovrò **2**. mi idraterò **3**. devo / devo **4**. dovrò*

3. Beende die Dialoge

a. Pianificare il pranzo in ufficio

Collega Marco: *Da lunedì voglio mangiare più sano in ufficio, niente più panino con salame tutti i giorni.*

(Ab Montag möchte ich im Büro gesünder essen — kein Sandwich mit Salami mehr jeden Tag.)

Collega Elisa: *1._____ _____*

(Super, ich möchte auch ausgewogener essen: Ich bringe Vollkornreis mit Zucchini und etwas Thunfisch mit.)

Collega Marco: *Ottima idea, così mangio meno carne rossa e più verdure, magari perdo anche un po' di peso.*

(Gute Idee, so esse ich weniger rotes Fleisch und mehr Gemüse. Vielleicht verliere ich auch etwas Gewicht.)

Collega Elisa: *2._____ _____*

(Ja, und nach dem Mittagessen können wir einen kurzen Spaziergang machen, dann haben wir wenigstens etwas Bewegung.)

b. Organizzare il menu della settimana

Luca: *Dobbiamo organizzare il menu della settimana, voglio mangiare più leggero la sera.*

(Wir sollten das Wochenmenü planen; abends möchte ich leichter essen.)

Sara: *3._____ _____*

(Okay, dann machen wir am Montag Hähnchen mit Spinat, Dienstag Reis mit Zucchini und Mittwoch Salat mit Thunfisch.)

Luca: *Perfetto, è un menu abbastanza bilanciato, ma voglio anche più frutta, magari mele e fragole per lo spuntino.*

(Perfekt, das ist ein ziemlich ausgewogenes Menü. Ich hätte aber gern mehr Obst — vielleicht Äpfel und Erdbeeren als Snack.)

Sara: *4._____ _____*

(In Ordnung, das ist gesünder. Außerdem müssen wir ausreichend trinken: keine Softdrinks, den ganzen Tag nur Wasser.)

***1**. Bravo, anche io voglio una dieta più bilanciata: porto riso integrale con zucchine e un po' di tonno. **2**. Sì, e dopo il pranzo possiamo fare una piccola passeggiata, almeno facciamo un po' di sport. **3**. Ok, facciamo lunedì pollo con spinaci, martedì*

riso con zucchine e mercoledì insalata con tonno. ***4****. Va bene, così è più salutare, però dobbiamo anche idratarci: niente bibite, solo acqua tutta la giornata.*

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

1. Parli con un nutrizionista per la prima volta: come descrivi in modo semplice la tua dieta in un giorno normale (colazione, pranzo, cena)?

   _____

2. Lavori molte ore in ufficio: quali due abitudini alimentari vuoi cambiare per essere più sano/a? Perché?

   _____

3. Devi organizzare il pranzo per una settimana lavorativa: cosa mangi di solito dal lunedì al venerdì? Fai un esempio di menu semplice.

   _____

4. Un collega vuole perdere peso e vivere in modo più sano: quali consigli pratici gli dai su alimentazione e attività fisica?

   _____

5. Schreibe 5 oder 6 Sätze, in denen du beschreibst, was du normalerweise bei der Arbeit oder an der Universität isst und was du ändern möchtest, um gesündere Gewohnheiten zu bekommen.

Di solito a pranzo mangio... / Vorrei cambiare questa abitudine perché... / Per avere una dieta più equilibrata devo... / Nel mio luogo di lavoro è facile o difficile mangiare in modo sano perché...

_____
_____
_____

4. Wichtige Verben

	Idratarsi	**Dovere**
io	mi idraterò	devo
tu	ti idraterai	devi
lui/lei	si idraterà	deve
noi	ci idrateremo	dobbiamo
voi	vi idraterete	dovete
loro	si idrateranno	devono