

A1.15.1 La dieta mediterranea

Le régime méditerranéen



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

1-b 2-b 3-a 4-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca parle avec sa docteure : régime méditerranéen

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Bonjour, Docteur. J'ai fait les analyses : comment ça s'est passé ?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Bonjour, Luca. Les valeurs sont bonnes, mais vous pouvez améliorer votre alimentation.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Vraiment ? J'essaie de suivre une alimentation saine tous les jours. Que puis-je faire de plus ?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Vous suivez déjà le régime méditerranéen, n'est-ce pas ?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Oui, bien sûr. C'est mon régime habituel... mais quand je travaille, je mange souvent des choses rapides.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Je comprends. Même de petits changements quotidiens peuvent beaucoup aider.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(Par exemple ? J'essaie déjà de ne manger de la viande qu'un couple de fois par semaine.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Très bien. Pour une alimentation plus équilibrée, ajoutez deux ou trois portions de poisson et un peu de légumineuses : elles sont riches en protéines.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Oui, j'en mange souvent, surtout le soir.)*

Dottoressa: Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Très bien. Je vous le recommande : il est important de boire suffisamment d'eau pendant la journée.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?
 - a. I valori sono buoni.
 - b. Deve ridurre l'acqua.
 - 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. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
 - b. Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - d. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.

1-a 2-d