



A1.15 Cibo quotidiano

- Nommez l'aliment que nous consommons quotidiennement.
- Dis dis ce que tu manges et bois.

Il cibo	<i>(La nourriture)</i>	L'olio	<i>(L'huile)</i>
La pasta	<i>(Les pâtes)</i>	L'acqua	<i>(L'eau)</i>
Il pane	<i>(Le pain)</i>	Il caffè	<i>(Le café)</i>
Il formaggio	<i>(Le fromage)</i>	Il cappuccino	<i>(Le cappuccino)</i>
Le uova	<i>(Les œufs)</i>	Il tè	<i>(Le thé)</i>
Il latte	<i>(Le lait)</i>	Mangiare	<i>(Manger)</i>
Il pomodoro	<i>(La tomate)</i>	Bere	<i>(Boire)</i>
L'insalata	<i>(La salade)</i>		

1. Dialogue: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

- 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. 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. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
 - b. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
 - c. Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - d. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.

1-b 2-b

2. Grammaire: Les conjonctions

Les conjonctions italiennes relient des mots, des phrases ou des propositions.



1. 'E' relie des éléments similaires.
2. 'O' sert à proposer des alternatives.
3. 'Se' introduit une condition.
4. 'Ma' exprime un contraste.

Congiunzione (<i>Conjonction</i>)	Esempio (<i>Exemple</i>)
E	Mangio la pizza e bevo l'acqua.
O	Preferisci il tè o il caffè?
Se	Se piove, non andiamo al parco.
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi.
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci.

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche.
a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo?
a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci.
a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata.
a. Ma b. Se c. O d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3. Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| a. A colazione bevo il caffè | 1. e mangio un po' di pane. |
| b. A pranzo mangio spesso la pasta | 2. con pomodoro e un po' d'olio. |
| c. In ufficio bevo solo acqua | 3. ma non bevo mai latte. |
| d. La sera mangio un'insalata | 4. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: Au petit-déjeuner, je bois du café et je mange un peu de pain. **2-b:** À déjeuner, je mange souvent des pâtes avec de la tomate et un peu d'huile. **3-d:** Au bureau, je ne bois que de l'eau parce que le cappuccino est lourd. **4-c:** Le soir, je mange une salade mais je ne bois jamais de lait.

2. Le bar du bureau (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè

Nella pausa _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un _____ e un cornetto. Un collega preferisce il _____ senza zucchero e un bicchiere d' _____. Un'altra collega beve solo _____ caldo e mangia una fetta di _____ con _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: _____ al _____ o una grande insalata mista con _____ d'oliva. Di solito _____ la pasta e _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

Pendant la pause café, beaucoup de collègues vont au petit bar du bureau. Le matin, je prends toujours un cappuccino et un croissant. Un collègue préfère le café sans sucre et un verre d'eau. Une autre collègue ne boit que du thé chaud et mange une tranche de pain avec du fromage.

À midi, le bar propose deux plats simples : des pâtes à la tomate ou une grande salade composée avec de l'huile d'olive. En général, je mange les pâtes et je bois de l'eau plate, mais parfois je prends aussi un verre de lait. Le bar ne vend pas d'alcool ; c'est un endroit calme pour manger, parler avec les collègues, puis retourner au travail.



3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

1. Cosa prende oggi la donna al bar?
(Que prend aujourd'hui la femme au bar ?)
 - a. Un tè e della pasta.
 - b. Solo un caffè e del pane.
 - c. Un cappuccino e un'insalata.
2. Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo?
(Que mange aujourd'hui l'homme à midi ?)
 - a. Pasta con pomodoro e insalata.
 - b. Solo un'insalata con uova.
 - c. Solo pane con formaggio.

4. Choisissez la bonne solution

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. (Le matin, je bois un cappuccino et je mange du pain avec du fromage.)
 - a. bevo
 - b. bevi
 - c. bere
 - d. beviamo
2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. (Au travail, nous buvons seulement de l'eau et nous ne buvons jamais de boissons sucrées.)
 - a. bevete
 - b. beviamo
 - c. bevo
 - d. bevono
3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. (À midi, Maria mange de la salade et de la tomate, mais elle ne mange jamais de pâtes.)
 - a. mangiano
 - b. mangia
 - c. mangi
 - d. mangio

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco, impiegato:** Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.
(Salut Sara, je prends un café et un peu de pain avec du beurre.)
- Sara, collega:** 1. _____
- Marco, impiegato:** A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.
(À la maison, en revanche, je mange du fromage et des œufs, mais ici seulement du café.)
- Sara, collega:** 2. _____

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena, consulente:** 3. _____
- Paolo, collega:** Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.
(Moi, je mange seulement de la salade et du pain, pas de pâtes.)
- Elena, consulente:** 4. _____

Paolo, collega: *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.
(Moi aussi, je bois de l'eau ; le café, je le prends après le déjeuner.)*

Exemples de réponses:

1. *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.* **2.** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.* **3.** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.* **4.** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)

2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. WhatsApp

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega
Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.
Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?
Scrivimi, così organizziamo



Rédigez une réponse appropriée: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Verbes importants

	Bere (boire)	Mangiare (manger)
	Presente	Presente
io	bevo	mangio
tu	bevi	mangi
lui/lei	beve	mangia
noi	beviamo	mangiamo
voi	bevete	mangiate
loro	bevono	mangiano