

A2.25 Cibo e abitudini salutari



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

La dieta	<i>(Le régime)</i>	Gli spinaci	<i>(Les épinards)</i>
L'abitudine	<i>(L'habitude)</i>	Il tonno	<i>(Le thon)</i>
Vegetariano	<i>(Végétarien)</i>	Bilanciato	<i>(Équilibré)</i>
La carne di pollo	<i>(Le poulet)</i>	Salutare	<i>(Sain)</i>
Il riso	<i>(Le riz)</i>	Perdere peso	<i>(Perdre du poids)</i>
La zuccina	<i>(La courgette)</i>	Fare sport	<i>(Faire du sport)</i>
La fragola	<i>(La fraise)</i>	Dovere	<i>(Devoir (obligation))</i>
La mela	<i>(La pomme)</i>	Idratarsi	<i>(S'hydrater)</i>

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

Un **régime végétan** peut être **équilibré** et fournir suffisamment d'énergie, même à ceux qui font du sport. L'énergie provient souvent des **céréales**, des **légumineuses** et des fruits à coque. On trouve aussi des protéines dans le soja, mais parfois il faut en consommer un peu plus que dans un régime omnivore, parce que la valeur biologique est plus faible. Les carences les plus fréquentes concernent la vitamine B12, le fer et les oméga-3, qui nécessitent parfois une supplémentation.

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - a. Da cereali, frutta secca e legumi
 - b. Solo da carne e pesce
 - c. Solo da verdura cruda
 - d. Da dolci e bibite zuccherate
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - b. Perché la soia è sempre vietata
 - c. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - d. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno

1-a 2-c



2. Grammaire: Le « che » relatif

Le *che* introduit des propositions subordonnées qui peuvent être complétives (objet) ou relatives.

1. Le '*che*' relatif s'utilise pour remplacer un nom et, en même temps, pour unir et mettre en relation deux phrases, l'une principale et l'autre subordonnée.
2. Le '*che*' est invariable et s'emploie comme sujet ou complément d'objet dans la phrase subordonnée.

Subordinata (Subordonnée)	Formula (Formule)	Esemplio (Exemple)
Oggettiva (Complétive objet)	Verbo + che + frase (Verbe + <i>che</i> + phrase)	Il dottore dice che la dieta è equilibrata . (Le médecin dit que le régime est équilibré.) So che perdi peso con lo sport . (Je sais que tu perds du poids avec le sport.)
Relativa (Relative)	Nome + che + verbo (Nom + <i>che</i> + verbe)	La dieta che segui è salutare. (Le régime que tu suis est sain.) Il pasto che mangi contiene spinaci. (Le repas que tu manges contient des épinards.)

Le '*che*' n'est jamais suivi de prépositions.

1. La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più. (Le régime que tu suis est équilibré, mais tu dois t'hydrater davantage.)
a. *che* b. *cui* c. *chi* d. *che la*
2. Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio. (Le riz que tu manges au déjeuner te donne de l'énergie pour l'après-midi.)
a. *il quale* b. *dove* c. *che* d. *di che*

1. *che* 2. *che*

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



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

(Le médecin dit que le régime est équilibré.)

2. So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(Je sais que tu perds du poids en faisant du sport.)

3. Segui una dieta. La dieta è salutare.

(Le régime que tu suis est sain.)

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

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 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 de la cantine d'entreprise : semaine « plus légère » (QR:

Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

À partir de lundi, la cantine propose un menu plus sain pour les personnes qui travaillent au bureau. Chaque jour, un plat équilibré est proposé : riz aux courgettes et aux épinards ou salade au thon. Deux fois par semaine, du poulet avec un accompagnement de légumes est également prévu. Des options végétariennes sont disponibles.

Conseil de la cantine : pour rester en forme pendant la journée, il est important de s'hydrater. Apporte une gourde et bois régulièrement, surtout si tu fais du sport après le travail. Si tu veux perdre du poids, privilégie les fruits comme collation : pommes ou fraises. Le menu en ligne est mis à jour chaque vendredi.

(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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

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

Vrai Faux

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Choisissez la bonne solution

1. La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: (La nutritionniste dit que pour le régime tu dois t'hydrater davantage : demain tu t'hydrateras toutes les deux heures.)
domani ti _____ ogni due ore.
a. idrateresti b. idrati c. idraterai d. idraterò
2. Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere (Le menu hebdomadaire que tu prépares pour le travail doit être équilibré : aujourd'hui tu dois ajouter des légumes comme des courgettes et des épinards.)
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 (Je sais que tu veux perdre du poids, donc ce week-end tu t'hydrateras bien et tu feras un peu de sport.)
_____ bene e farai un po' di sport.
a. idratare b. ti idrati c. idraterai d. idraterà

1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Pausa pranzo sana in ufficio

Marco (collega): Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.

(Giulia, aujourd'hui qu'est-ce que tu prends à la cantine ? J'essaie d'adopter une alimentation plus saine.)

Giulia (collega): Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato.

(Je prends du riz avec des courgettes et des épinards, et un peu de thon. Comme ça, c'est plus équilibré.)

Marco (collega): Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.

(Bonne idée. D'habitude je mange du poulet, mais ensuite je ne m'hydrate pas assez et l'après-midi je suis fatigué.)

Giulia (collega): Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.

(Alors prends une bouteille d'eau et bois tout au long de la journée : c'est une habitude simple.)

Marco (collega): Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.

(Tu as raison, et à partir de cette semaine je dois aussi commencer à faire du sport : je veux perdre un peu de poids progressivement.)

1. Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?
-

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)



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. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

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**...



Rédigez une réponse appropriée: *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

Verbes importants

Bere (boire)

Passato prossimo

io

ho bevuto

tu

hai bevuto

lui/lei

ha bevuto

noi

abbiamo bevuto

voi

avete bevuto

loro

hanno bevuto

Mangiare (manger)

Passato prossimo

ho mangiato

hai mangiato

ha mangiato

abbiamo mangiato

avete mangiato

hanno mangiato

Dovere (devoir)

Presente

devo

devi

deve

dobbiamo

dovete

devono