

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.



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. Da dolci e bibite zuccherate
 - d. Solo da verdura cruda
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché la soia è sempre vietata
 - b. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - c. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
 - d. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - a. Vitamina B12, ferro e omega-3
 - b. Potassio, magnesio e vitamina A
 - c. Vitamina C, calcio e acqua
 - d. Vitamina D, sale e zucchero

1-a 2-b 3-a



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.)

1. La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.
a. *che* b. *cui* c. *chi* d. *che la*
2. Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio.
a. *il quale* b. *dove* c. *che* d. *di che*

1. *che* 2. *che*

Réécrivez les phrases

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.)

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 » (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarsi

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

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante _____. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi _____, scegli la frutta come spuntino: mele o _____. 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. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?
-

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.

Vrai Faux

A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.

La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



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. idraterò
1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

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?

2. Marco cosa dice che deve fare da questa settimana?



6. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

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. WhatsApp

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)	Mangiare (manger)	Dovere (devoir)
	Passato prossimo	Passato prossimo	Presente
io	ho bevuto	ho mangiato	devo
tu	hai bevuto	hai mangiato	devi
lui/lei	ha bevuto	ha mangiato	deve
noi	abbiamo bevuto	abbiamo mangiato	dobbiamo
voi	avete bevuto	avete mangiato	dovete
loro	hanno bevuto	hanno mangiato	devono