A2.25 Cibo e abitudini salutari

Alimentation saine et habitudes

https://app.colanguage.com/fr/italien/plan-de-cours/a2/25

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

1. Dialogue: 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.	*(Bonjour docteure, je songe à adopter un régime végan et j'aimerais savoir si vous pouvez me proposer un plan adapté à mes besoins.)*
Nutrizionista:	Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.	*(Bien sûr, dites moi quelle est votre routine et quelles sont vos habitudes alimentaires actuelles.)*
Giuseppe:	In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.	*(En ce moment je mange un peu n'importe comment : je saute souvent le déjeuner parce que je suis pressé et ensuite je dîne très tard.)*
Nutrizionista:	Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.	*(Je vois. Essayons ensemble d'établir une routine plus régulière et plus saine.)*
Giuseppe:	Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.	*(De plus, je vais courir tous les jours après le travail, j'ai besoin d'énergie.)*
Nutrizionista:	Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.	*(Nous pouvons donc élaborer un plan simple qui combine céréales, légumineuses et légumes comme des courgettes et des épinards.)*
Giuseppe:	Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	*(D'accord. Comment organiser le déjeuner quand je reste au bureau toute la journée pour ne plus le sauter ?)*
Nutrizionista:	Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.	*(Vous pouvez apporter du riz avec des légumes, ou un bol froid avec des légumineuses et des épinards ; ainsi vous pouvez le manger sans le réchauffer.)*
Giuseppe:	Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	*(Parfait. Puis je aussi apporter une collation pour l'après midi ?)*

Nutrizionista:	Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.	*(Certainement. Je recommanderais des fruits secs ou des fruits frais comme des pommes ou des fraises.)*
Giuseppe:	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	*(Excellent. Des barres énergétiques véganes pourraient elles aussi convenir ?)*
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	*(Oui, mais il vaut mieux privilégier les fruits. Et n'oubliez pas de vous hydrater : c'est très important, surtout si vous faites du sport.)*
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	*(Très bien, merci. J'attendrai votre e mail avec le nouveau plan alimentaire.)*
Nutrizionista:	Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	*(D'accord, je vous l'envoie aujourd'hui. Essayez de le suivre et de maintenir une routine plus régulière.)*

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.
2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?

   a. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.

   b. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.

   c. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.

   d. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.

1-? 2-d

2. Grammaire: Le « che » relatif

Le che introduit des propositions subordonnées qui peuvent être objectives ou relatives.

1. Le pronom relatif « che » s'utilise pour remplacer un nom et en même temps pour unir et mettre en relation deux phrases, l'une principale et l'autre secondaire.
2. Le « che » est invariable et utilisé comme sujet ou complément de la proposition subordonnée.

Subordinata	**Formula**	**Esempio**
Oggettiva	Verbo + **che** + frase	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	Nome + **che** + verbo	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 _____ 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.Exercices

1. Newsletter d'entreprise : semaine de l'alimentation saine (Audio disponible dans l'application)

Mots à utiliser: 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.

Cette semaine, notre entreprise propose un menu plus sain à la cantine. Chaque jour, il y a un plat équilibré avec des légumes de saison, comme des courgettes et des épinards, et une source de protéines légères, par exemple du poulet ou du thon. Les personnes végétariennes trouvent une alternative à base de riz, de légumineuses et de salade composée.

Au bar de l'entreprise, il y a aussi de nouvelles options pour les encas : des fruits frais, comme des pommes et des fraises, ainsi que des fruits secs. Pour aider les employés qui souhaitent perdre du poids, la nutritionniste de l'entreprise a préparé un guide avec des conseils pour s'hydrater pendant la journée et sur les habitudes à changer, comme réduire les boissons sucrées et pratiquer une activité physique régulièrement.

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. Choisissez la bonne solution

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

   (Lors de la visite, la diététicienne me dit que demain je devrai m'hydrater davantage pendant le travail.)

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

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

(Je sais que demain je m'hydraterai mieux parce que j'emporte toujours une bouteille d'eau avec moi.)

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.

(Le nouveau régime que je dois suivre est équilibré et je ne dois pas manger du poulet tous les jours.)

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.

(Dans le planning hebdomadaire que nous avons écrit ensemble, samedi je devrai boire davantage parce que je ferai du sport à la salle.)

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

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

3. Complétez les dialogues

a. Pianificare il pranzo in ufficio

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

(À partir de lundi, je veux manger plus sainement au bureau, plus de sandwich au salami tous les jours.)

Collega Elisa: *1._____ _____*

(Bravo, moi aussi je veux une alimentation plus équilibrée : j'apporte du riz complet avec des courgettes et un peu de thon.)

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

(Bonne idée, comme ça je mangerai moins de viande rouge et plus de légumes, peut-être que je perdrai aussi un peu de poids.)

Collega Elisa: *2._____ _____*

(Oui, et après le déjeuner on peut faire une petite promenade, au moins on fera un peu d'exercice.)

b. Organizzare il menu della settimana

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

(Il faut organiser le menu de la semaine, je veux manger plus léger le soir.)

Sara: *3._____ _____*

(D'accord, faisons lundi du poulet aux épinards, mardi du riz aux courgettes et mercredi une salade au thon.)

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

(Parfait, c'est un menu assez équilibré, mais je veux aussi davantage de fruits, peut être des pommes et des fraises pour le goûter.)

Sara: *4._____ _____*

(Très bien, comme ça c'est plus sain, mais il faut aussi s'hydrater : pas de boissons sucrées, seulement de l'eau toute la journée.)

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

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. Écris 5 ou 6 phrases dans lesquelles tu décris ce que tu manges habituellement au travail ou à l'université et ce que tu voudrais changer pour adopter des habitudes plus saines.

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. Verbes importants

	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