

A1.29.1 Il riposo è importante

<https://app.colanguage.com/it/italiano/dialoghi/il-riposo-importante>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.be/SsVGqJJJSZQ>

Avere fame

Dopo aver mangiato

Il pasto

Il senso di sazietà

Torna la fame

L'energia

1. Cosa succede spesso dopo un picco glicemico?
 - a. Non si ha più fame per tutto il giorno
 - b. Si dorme molte ore
 - c. Si beve molta acqua
 - d. Torna la fame subito dopo
2. Che tipo di pasti molte persone preferiscono ma che può essere un errore?
 - a. Pasti più leggeri
 - b. Pasti con molta frutta
 - c. Pasti molto salati
 - d. Pasti ricchi di proteine
3. Quali esempi di grassi sono citati nel testo?
 - a. Burro, formaggio e panna
 - b. Prosciutto, salame e pancetta
 - c. Margarina, patatine e biscotti
 - d. Olio, olive e avocado
4. Qual è la caratteristica di un pasto che mantiene l'energia più a lungo?
 - a. Solo un piatto di pasta bianca
 - b. Un pasto bilanciato con proteine e grassi
 - c. Solo un dolce dopo pranzo
 - d. Solo un caffè al bar

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Marco: Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!

Alessia: Che succede? Hai lavorato troppo?

Marco: Sono sempre stanco e mi sento debole.

Alessia: Ma mangi bene al lavoro?

Marco: Macché! Ho solo venti minuti per mangiare, mangio di corsa e male.

Alessia: Eh, così è normale avere sempre fame!

Marco: Già, ho fame e sete tutto il tempo.

Alessia: Devi riposare di più e rilassarti un po'.

Marco: Lo so, ma non ho mai tempo.

Alessia: Dai, prenditi cura di te, Marco.

Marco: Hai ragione... stasera vado a letto presto!

Alessia: Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo.

Marco: Sì, e anche di una buona pasta domani!

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?
 - a. Perché ha dormito tutto il giorno.
 - b. Perché è molto stanco per il lavoro.
 - c. Perché ha fame ma non ha sete.
 - d. Perché è felice e pieno di energia.
2. Come mangia Marco quando è al lavoro?
 - a. Mangia di corsa e male.
 - b. Mangia solo frutta e verdura.
 - c. Mangia bene e con calma.
 - d. Non mangia mai a pranzo.

1-b 2-a