

## 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**

**Il senso di sazietà**

**Dopo aver mangiato**

**Torna la fame**

**Il pasto**

**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**