

A1.15.1 La dieta mediterranea

<https://app.colanguage.com/it/italiano/dialoghi/mediterranean-diet>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=LeZiHg8umi8&start=40>

La Pasta

I Legumi

L'Olio Extravergine di Oliva

Il Pesce

La Carne

La Verdura

Le Insalate

- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - L'olio d'oliva
 - I dolci
 - Le bibite gassate
 - La carne rossa
- Che cosa si mangia poco in questo modello alimentare?
 - La frutta
 - La pasta
 - Le verdure
 - La carne
- Qual è la principale fonte di proteine animali in questa dieta?
 - Il pollo fritto
 - Le uova
 - Il pesce
 - Il prosciutto
- In quali modi si possono mangiare oggi i legumi?
 - Solo in zuppe calde
 - Con la pasta, trasformati in burger o freddi nelle insalate
 - Solo come dessert
 - Solo a colazione con il caffè

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Luca: Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi. Come sono andate?

Dottoressa: Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.

Luca: Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?

Dottoressa: Tu segui già la dieta mediterranea, vero?

Luca: Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci.

Dottoressa: Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.

Luca: Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana.

Dottoressa: Ottimo. Per una dieta più equilibrata aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi, sono ricchi di proteine.

Luca: Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.

Dottoressa: Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea!

Luca: Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello!

1. Dove si svolge probabilmente il dialogo?
 - a. In un ristorante, dopo la cena
 - b. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi
 - c. Al bar, durante la colazione
 - d. Al supermercato, vicino al banco del pane
2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?
 - a. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè
 - b. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale
 - c. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente
 - d. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione

1-b 2-d