

## 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

## La Carne

## I Legumi

## La Verdura

## L'Olio Extravergine di Oliva

## Le Insalate

Il Pesce



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**