

## A1.15.1 La dieta mediterranea



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
  - a. I dolci
  - b. L'olio d'oliva
  - c. La carne
  - d. Il burro
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
  - a. La pasta e i legumi
  - b. Il pesce e i latticini
  - c. La carne e i dolci
  - d. La frutta e la verdura
3. Perché frutta e verdura sono importanti?
  - a. Perché sono ricche di grassi
  - b. Perché hanno fibre, vitamine e sali minerali
  - c. Perché non contengono acqua
  - d. Perché contengono molte proteine animali
4. Quale pesce è indicato per il cuore e il cervello?
  - a. Il pesce azzurro
  - b. Il pesce in salsa
  - c. Il pesce fritto
  - d. Il pesce secco

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

### 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 può migliorare l'alimentazione.
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più?
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero?
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio 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. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata.

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?
  - a. I valori sono troppo bassi.
  - b. Deve ridurre l'acqua.
  - c. Le analisi non sono ancora pronte.
  - d. I valori sono buoni.
2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?
  - a. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
  - b. Mangiare carne a pranzo e a cena.
  - c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
  - d. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.

1-d 2-d