

A1.15 Cibo quotidiano



- Indica il cibo che consumiamo quotidianamente.
- Di cosa mangi e bevi.

Il cibo
La pasta
Il pane
Il formaggio
Le uova
Il pomodoro
L'insalata
L'olio

Il latte
L'acqua
Il caffè
Il cappuccino
Il tè
Mangiare
Bere

1. Dialogo: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea (QR: Audio)



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

1-b 2-d



2. Grammatica: Le congiunzioni

Le congiunzioni italiane collegano parole, frasi o proposizioni.

1. 'E' collega elementi simili.
2. 'O' è per offrire alternative.
3. 'Se' introduce una condizione.
4. 'Ma' esprime un contrasto.

Congiunzione	Esempio
E	Mangio la pizza e bevo l'acqua.
O	Preferisci il tè o il caffè?
Se	Se piove, non andiamo al parco.
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi.
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci.

"E" si trasforma in "ed" davanti a parole che iniziano con e-. Esempio: "primavera ed estate".

"O" si trasforma in "od" davanti a parole che iniziano con o-. Esempio: "carne od ortaggi".

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche.
 a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo?
 a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci.
 a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata.
 a. Ma b. Se c. O d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3.Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. A colazione bevo il caffè | a. e mangio un po' di pane. |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. con pomodoro e un po' d'olio. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua | c. ma non bevo mai latte. |
| 4. La sera mangio un'insalata | d. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: A colazione bevo il caffè e mangio un po' di pane. **2-b:** A pranzo mangio spesso la pasta con pomodoro e un po' d'olio.
3-d: In ufficio bevo solo acqua perché il cappuccino è pesante. **4-c:** La sera mangio un'insalata ma non bevo mai latte.



2. Il bar dell'ufficio (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè



Nella pausa (1) _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un (2) _____ e un cornetto. Un collega preferisce il (3) _____ senza zucchero e un bicchiere d' (4) _____. Un'altra collega beve solo (5) _____ caldo e mangia una fetta di (6) _____ con (7) _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: (8) _____ al (9) _____ o una grande insalata mista con (10) _____ d'oliva. Di solito (11) _____ la pasta e (12) _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- Cosa prende oggi la donna al bar?
 - Un tè e della pasta.*
 - Solo un caffè e del pane.*
 - Un cappuccino e un'insalata.*
- Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo?
 - Solo un'insalata con uova.*
 - Pasta con pomodoro e insalata.*
 - Solo pane con formaggio.*



4. Scegli la soluzione corretta

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio.
a. bere b. beviamo c. bevo d. bevi
 2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate.
a. bevete b. beviamo c. bevono d. bevo
 3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta.
a. mangi b. mangia c. mangiano d. mangio
1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco, impiegato:** *Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.*
- Sara, collega:** *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.*
- Marco, impiegato:** *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.*
- Sara, collega:** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.*

1. Che cosa beve Marco al bar?
-

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena, consulente:** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.*
- Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.*
- Elena, consulente:** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*
- Paolo, collega:** *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.*

1. Che cosa mangia Elena a pranzo?
-

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (QR: IA+)



1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e dì che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)
-

2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)
-

7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega

Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.

Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?

Scrivimi, così organizziamo



Scrivi una risposta appropriata: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Verbi importanti	Bere (<i>bere</i>)	Mangiare (<i>mangiare</i>)
io	Presente bevo	Presente mangio
tu	bevi	mangi
lui/lei	beve	mangia
noi	beviamo	mangiamo
voi	bevete	mangiate
loro	bevono	mangiano