

A1.15 Cibo quotidiano

<https://app.colanguage.com/it/italiano/programma/a1/15>



Il cibo	L'olio
La pasta	L'acqua
Il pane	Il caffè
Il formaggio	Il cappuccino
Le uova	Il tè
Il pomodoro	Mangiare
L'insalata	Bere

1. Dialogo: Cibo quotidiano

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. Al bar, durante la colazione
- b. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi
- c. In un ristorante, dopo la cena
- d. Al supermercato, vicino al banco del pane

2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?

- a. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale
- b. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè
- c. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione
- d. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente

1-b 2-c

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. (*Mangio la pizza e bevo l'acqua.*)

O Preferisci il tè **o** il caffè? (*Preferisci il tè o il caffè?*)

Se **Se** piove, non andiamo al parco. (*Se piove, non andiamo al parco.*)

Ma Voglio uscire, **ma** è troppo tardi. (*Voglio uscire, ma è troppo tardi.*)

Però Mi piace il gelato, **però** non mangio spesso dolci. (*Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci.*)

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. Il menu della mensa in ufficio (Audio disponibile nell'app)



Parole da usare: e, caffè, uova, pomodoro, pasta, acqua, bevo, insalata, mangiano, pane, formaggio

Nel mio ufficio c'è una piccola mensa. A pranzo molti colleghi _____ qui, perché è vicino ____ veloce. Oggi nel menu ci sono _____ al _____, _____ mista con _____, _____ integrale e una piccola porzione di _____ sode. Come bevande ci sono _____ naturale, acqua frizzante, tè caldo e _____.

Io di solito mangio la pasta e l'insalata, e prendo sempre anche un po' di pane. Di solito _____ acqua, ma qualche volta bevo un cappuccino dopo il pranzo. Il lunedì la mensa offre olio d'oliva sulla tavola, così ogni persona può aggiungere olio all'insalata o alla pasta.

1. Che cosa c'è oggi nel menu della mensa dell'ufficio?

2. Che cosa mangi di solito tu a pranzo in ufficio o a casa?

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. La mattina bevo il caffè | a. o un bicchiere di tè caldo. |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. mangio insalata e non bevo cappuccino. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua | c. e mangio un po' di pane. |
| 4. Se faccio la dieta, | d. con pomodoro e un po' di formaggio. |

1-c: La mattina bevo il caffè e mangio un po' di pane. **2-d:** A pranzo mangio spesso la pasta con il pomodoro e un po' di formaggio. **3-a:** In ufficio bevo solo acqua o un bicchiere di tè caldo. **4-b:** Se sono a dieta, mangio l'insalata e non bevo il cappuccino.

3. Scegli la soluzione corretta

1. La mattina io _____ il caffè e mangio una fetta di pane.
a. beve b. bevono c. bevi d. bevo
2. A pranzo noi _____ la pasta e beviamo acqua naturale.
a. mangia b. mangiate c. mangi d. mangiamo
3. La sera mia moglie non _____ vino, ma beve una tisana.
a. bevono b. bevi c. bevo d. beve

4. Quando lavoro da casa, voi _____ un panino e bevete il tè verde.

- a. mangiate b. mangio c. mangiano d. mangia

1. bevo 2. mangiamo 3. beve 4. mangiate

4. Completa i dialoghi

a. Colazione al bar sotto l'ufficio

Cliente: Buongiorno, prendo un cappuccino e un cornetto, per favore.

Barista: 1. _____

Cliente: Sì, una bottiglietta d'acqua, grazie; a casa mangio solo pane e formaggio, qui faccio una colazione completa.

Barista: 2. _____

b. Fare la spesa al supermercato vicino a casa

Cliente: Buonasera, oggi prendo pane, pasta, pomodori, insalata, latte e una bottiglia d'acqua.

Cassiera: 3. _____

Cliente: Sì, grazie; domani a pranzo mangio pasta al pomodoro e insalata, e bevo acqua.

Cassiera: 4. _____

1. Buongiorno, certo; vuole anche un po' di acqua o un caffè dopo? 2. Perfetto, allora cappuccino, cornetto e acqua; sono sei euro in totale. 3. Va bene, mette il latte e l'olio qui sul nastro, per favore. 4. Ottimo, sono prodotti freschi; sono venti euro in totale, paga con carta?

5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Sei in ufficio. Un collega va al bar e ti chiede cosa vuoi da bere. Rispondi e dici cosa prendi. (Usa: Il caffè, bere, per favore)

Per me _____

2. Sei a casa di un amico italiano. È ora di pranzo e l'amico ti chiede cosa mangi di solito a pranzo. Rispondi. (Usa: La pasta, mangiare, di solito)

A pranzo _____

3. Sei al bar di un hotel per lavoro. È mattina e il cameriere ti chiede cosa vuoi per la colazione da bere. Rispondi. (Usa: Il cappuccino, bere, la mattina)

La mattina io _____

4. Sei al supermercato e chiedi aiuto a un commesso. Vuoi qualcosa da bere per una riunione in ufficio. Spiega cosa cerchi. (Usa: L'acqua, comprare, naturale o frizzante)

Vorrei _____

6. Scrivi 4 o 5 frasi per descrivere che cosa mangi e bevi normalmente a pranzo durante la settimana.

Di solito a pranzo mangio... / Per bere prendo... / Mi piace... ma non mangio spesso... / A lavoro / A casa pranzo con...

4. Verbi importanti

	Bere	Mangiare
io	bevo	mangio
tu	bevi	mangi
lui/lei	beve	mangia
noi	beviamo	mangiamo
voi	bevete	mangiate
loro	bevono	mangiano