



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

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

1-a 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. |
| 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. |

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.

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

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

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

A pranzo il bar offre due piatti semplici: _____ al _____ o una grande insalata mista con _____ d'oliva. Di solito _____ la pasta e _____ 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.



- 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?
 - Pasta con pomodoro e insalata.
 - Solo un'insalata con uova.
 - Solo pane con formaggio.

4. Scegli la soluzione corretta

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

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

Marco, impiegato: *Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.*

Sara, collega: 1. _____

Marco, impiegato: *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.*

Sara, collega: 2. _____

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

Elena, consulente: 3. _____

Paolo, collega: *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.*

Elena, consulente: 4. _____

Paolo, collega: *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.*

Esempi di risposte:

1. *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.* 2. *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.* 3. *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.* 4. *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di 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. WhatsApp

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>) |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| | Presente | Presente |
| io | bevo | mangio |
| tu | bevi | mangi |
| lui/lei | beve | mangia |
| noi | beviamo | mangiamo |
| voi | bevete | mangiate |
| loro | bevono | mangiano |