

## A1.15 Cibo quotidiano

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



**Il cibo**

**La pasta**

**Il pane**

**Il formaggio**

**Le uova**

**Il pomodoro**

**L'insalata**

**L'olio**

**L'acqua**

**Il caffè**

**Il cappuccino**

**Il tè**

**Mangiare**

**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 <b>e</b> bevo l'acqua. <i>(Mangio la pizza e bevo l'acqua.)</i>
O	Preferisci il tè <b>o</b> il caffè? <i>(Preferisci il tè o il caffè?)</i>
Se	<b>Se</b> piove, non andiamo al parco. <i>(Se piove, non andiamo al parco.)</i>
Ma	Voglio uscire, <b>ma</b> è troppo tardi. <i>(Voglio uscire, ma è troppo tardi.)</i>
Però	Mi piace il gelato, <b>però</b> non mangio spesso dolci. <i>(Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci.)</i>

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