

## A2.25 Cibo e abitudini salutari



- Parla della tua alimentazione e delle abitudini (non) salutari.
- Pianifica il tuo menu settimanale.

**La dieta**  
**L'abitudine**  
**La carne di pollo**  
**La fragola**  
**La mela**  
**Il riso**  
**La zuccina**  
**Gli spinaci**

**Il tonno**  
**Vegetariano**  
**Bilanciato**  
**Salutare**  
**Perdere peso**  
**Fare sport**  
**Idratarsi**  
**Dovere**

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali**, **legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
  - a. Solo da carne e pesce
  - b. Solo da verdura cruda
  - c. Da cereali, frutta secca e legumi
  - d. Da dolci e bibite zuccherate
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
  - a. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
  - b. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
  - c. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
  - d. Perché la soia è sempre vietata

1-c-2-b

### 2. Grammatica: Il 'che' relativo

Il **che** introduce delle frasi subordinate che possono essere oggettive o relative.



1. Il 'che' relativo si usa per sostituire un nome e allo stesso tempo per unire e mettere in relazione due frasi, una principale e l'altra secondaria.
2. Il 'che' è invariabile e usato come soggetto o oggetto della frase secondaria.

Subordinata	Formula	Esempio
Oggettiva	Verbo + <b>che</b> + frase	Il dottore dice <b>che la dieta è equilibrata</b> . So <b>che perdi peso con lo sport</b> .
Relativa	Nome + <b>che</b> + verbo	La dieta <b>che segui</b> è salutare. Il pasto <b>che mangi</b> contiene spinaci.

Il 'che' non è mai seguito da preposizioni.

- La dieta \_\_\_\_\_ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.  
*a. che    b. cui    c. chi    d. che la*
- Il riso \_\_\_\_\_ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio.  
*a. il quale    b. dove    c. che    d. di che*

1. *che* 2. *che*

### Riscrivi le frasi (QR: IA+)



- Il dottore dice una cosa. La dieta è equilibrata.

\_\_\_\_\_

- So una cosa. Perdi peso con lo sport.

\_\_\_\_\_

- Segui una dieta. La dieta è salutare.

\_\_\_\_\_

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| a. una dieta bilanciata | 1. una dieta equilibrata |
| b. un pasto salutare    | 2. bere acqua            |
| c. idratarsi            | 3. un pasto sano         |
| d. perdere peso         | 4. dimagrire             |

a-1 b-3 c-2 d-4



#### 2. Newsletter della mensa aziendale: settimana "più leggera" (QR: Audio)



**Compila gli spazi vuoti:** tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarsi

Da lunedì la mensa propone un menù più (1) \_\_\_\_\_ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto (2) \_\_\_\_\_ : riso con (3) \_\_\_\_\_ e spinaci oppure insalata con (4) \_\_\_\_\_. Due volte a settimana è previsto anche (5) \_\_\_\_\_ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante (6) \_\_\_\_\_. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi (7) \_\_\_\_\_, scegli la frutta come spuntino: mele o (8) \_\_\_\_\_. Il menù online viene aggiornato ogni venerdì.

1. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?
- \_\_\_\_\_

#### 3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

**Vero Falso**

- La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.
- A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.
- La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: domani ti \_\_\_\_\_ ogni due ore.  
a. idrateresti      b. idrati      c. idraterai      d. idraterò
  2. Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere bilanciato: oggi \_\_\_\_\_ aggiungere verdure come zucchine e spinaci.  
a. dobbiamo      b. devo      c. dovete      d. devi
  3. So che vuoi perdere peso, quindi questo weekend ti \_\_\_\_\_ bene e farai un po' di sport.  
a. idratare      b. ti idrati      c. idraterai      d. idraterà
1. idraterai 2. devi 3. idraterai

#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



##### Pausa pranzo sana in ufficio

**Marco (collega):** Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.

**Giulia (collega):** Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato.

**Marco (collega):** Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.

**Giulia (collega):** Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.

**Marco (collega):** Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.

1. Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?
- 

#### 6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

Cerco di seguire una dieta equilibrata, che include... / Un'abitudine che non è molto salutare è... / Per idratarmi durante la giornata bevo...



1. Com'è di solito la tua dieta? Descrivi cosa mangi in una giornata tipica e una abitudine che ritieni salutare o poco salutare.  

---
2. Devi pianificare il menù della prossima settimana per il lavoro: descrivi cosa mangeresti a pranzo e a cena per 2-3 giorni e spiega perché fai queste scelte.  

---

## 7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao! Sono **Sara** dell'ufficio. Da lunedì vorrei portare un pranzo più **salutare** e preparare un piccolo **menu** per la settimana.

Tu cosa mangi di solito a pranzo? Hai qualche idea facile da preparare (anche senza microonde)? Io spesso prendo un panino e poi mi sento stanca. Ah, e mi dimentico sempre di **idratarmi**...



**Scrivi una risposta appropriata:** *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

**Verbi importanti****Bere** (*bere*)

Passato prossimo

io

ho bevuto

tu

hai bevuto

lui/lei

ha bevuto

noi

abbiamo bevuto

voi

avete bevuto

loro

hanno bevuto

**Mangiare** (*mangiare*)

Passato prossimo

ho mangiato

hai mangiato

ha mangiato

abbiamo mangiato

avete mangiato

hanno mangiato

**Dovere** (*dovere*)

Presente

devo

devi

deve

dobbiamo

dovete

devono