

## A2.25 Cibo e abitudini salutari

<https://app.colanguage.com/it/italiano/programma/a2/25>



**La dieta**  
**Bilanciato**  
**Salutare**  
**L'abitudine**  
**Vegetariano**  
**La carne di pollo**  
**Il riso**  
**La zucchina**

**La fragola**  
**La mela**  
**Gli spinaci**  
**Il tonno**  
**Perdere peso**  
**Fare sport**  
**Dovere**  
**Idratarsi**

### 1. Dialogo: Pianificare una dieta vegana equilibrata

**Giuseppe:** Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.

**Nutrizionista:** Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.

**Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.

**Nutrizionista:** Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.

**Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.

**Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.

**Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?

**Nutrizionista:** Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.

**Giuseppe:** Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?

**Nutrizionista:** Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.

**Giuseppe:** Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?

**Nutrizionista:** Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.

**Giuseppe:** Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.

**Nutrizionista:** Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.

2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?

- a. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.
- b. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.
- c. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.
- d. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.

1-? 2-a

## 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> . ( <i>Il dottore dice che la dieta è equilibrata.</i> ) So <b>che perdi peso con lo sport</b> . ( <i>So che perdi peso con lo sport.</i> )
Relativa	Nome + <b>che</b> + verbo	La dieta <b>che segui</b> è salutare. ( <i>La dieta che segui è salutare.</i> ) Il pasto <b>che mangi</b> contiene spinaci. ( <i>Il pasto che mangi contiene spinaci.</i> )

1. La dieta \_\_\_\_\_ ti propongo è bilanciata e ti aiuta a perdere peso senza stress.  
a. *che*      b. *quale*      c. *di che*      d. *cosa*
2. Il pranzo \_\_\_\_\_ preparo di solito è leggero: riso, zucchine e tonno.  
a. *cui*      b. *chi*      c. *che*      d. *qual*
3. Le abitudini \_\_\_\_\_ hai adesso non sono molto salutari: mangi troppa carne e pochi spinaci.  
a. *di che*      b. *quelle che*      c. *che*      d. *delle che*
4. Il menu \_\_\_\_\_ vorrei seguire include più frutta, come fragole e mele, e meno dolci.  
a. *nel che*      b. *che*      c. *quello che*      d. *dove*

1. *che* 2. *che* 3. *che* 4. *che*

### 3. Esercizi

#### 1. Newsletter aziendale: settimana del cibo sano (Audio disponibile nell'app)

**Parole da usare:** tonno, pollo, riso, vegetariano, spinaci, salutare, zucchine, mele, bilanciato



Questa settimana la nostra azienda propone un menu più \_\_\_\_\_ in mensa. Ogni giorno c'è un piatto \_\_\_\_\_ con verdure di stagione, come \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, e una fonte di proteine leggere, per esempio carne di \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_. Chi è \_\_\_\_\_ trova un'alternativa con \_\_\_\_\_, legumi e insalata mista.

Nel bar aziendale ci sono anche nuove opzioni per gli spuntini: frutta fresca, come \_\_\_\_\_ e fragole, e frutta secca. Per aiutare i dipendenti che vogliono perdere peso, la nutrizionista dell'azienda ha preparato una guida con consigli su come idratarsi durante la giornata e su quali abitudini cambiare, come ridurre le bibite zuccherate e fare sport con regolarità.

1. Quali piatti propone la mensa aziendale per avere un menu più sano?

\_\_\_\_\_

2. Che cosa possono mangiare in mensa i dipendenti che sono vegetariani?

\_\_\_\_\_

#### 2. Scegli la soluzione corretta

1. Durante la visita la dietista mi dice che domani mi \_\_\_\_\_ idratare di più durante il lavoro.

- a. dovrei      b. dovrò      c. dovevo      d. devo

2. Io so che domani mi \_\_\_\_\_ meglio perché porto sempre con me una bottiglia d'acqua.

- a. mi idraterò      b. mi idrato      c. mi idratavo      d. mi idraterei

3. La nuova dieta che \_\_\_\_\_ seguire è bilanciata e non \_\_\_\_\_ mangiare carne di pollo tutti i giorni.

- a. devo / devo      b. dovrò / devo      c. devo / dovrò      d. dovevo / devo

4. Nel piano settimanale che abbiamo scritto insieme, sabato \_\_\_\_\_ bere di più perché farò sport in palestra.

- a. dovrò      b. devo      c. dovrei      d. dovevo

1. dovrò 2. mi idraterò 3. devo / devo 4. dovrò

#### 3. Completa i dialoghi

### a. Pianificare il pranzo in ufficio

**Collega Marco:** *Da lunedì voglio mangiare più sano in ufficio, niente più panino con salame tutti i giorni.*

**Collega Elisa:** 1. \_\_\_\_\_

**Collega Marco:** *Ottima idea, così mangio meno carne rossa e più verdure, magari perdo anche un po' di peso.*

**Collega Elisa:** 2. \_\_\_\_\_

### b. Organizzare il menu della settimana

**Luca:** *Dobbiamo organizzare il menu della settimana, voglio mangiare più leggero la sera.*

**Sara:** 3. \_\_\_\_\_

**Luca:** *Perfetto, è un menu abbastanza bilanciato, ma voglio anche più frutta, magari mele e fragole per lo spuntino.*

**Sara:** 4. \_\_\_\_\_

**1.** Bravo, anche io voglio una dieta più bilanciata: porto riso integrale con zucchine e un po' di tonno. **2.** Sì, e dopo il pranzo possiamo fare una piccola passeggiata, almeno facciamo un po' di sport. **3.** Ok, facciamo lunedì pollo con spinaci, martedì riso con zucchine e mercoledì insalata con tonno. **4.** Va bene, così è più salutare, però dobbiamo anche idratarci: niente bibite, solo acqua tutta la giornata.

### 4. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

1. Parli con un nutrizionista per la prima volta: come descrivi in modo semplice la tua dieta in un giorno normale (colazione, pranzo, cena)?  
\_\_\_\_\_
2. Lavori molte ore in ufficio: quali due abitudini alimentari vuoi cambiare per essere più sano/a? Perché?  
\_\_\_\_\_
3. Devi organizzare il pranzo per una settimana lavorativa: cosa mangi di solito dal lunedì al venerdì? Fai un esempio di menu semplice.  
\_\_\_\_\_
4. Un collega vuole perdere peso e vivere in modo più sano: quali consigli pratici gli dai su alimentazione e attività fisica?  
\_\_\_\_\_

**5. Scrivi 5 o 6 frasi in cui descrivi cosa mangi di solito al lavoro o all'università e cosa vorresti cambiare per avere abitudini più sane.**

*Di solito a pranzo mangio... / Vorrei cambiare questa abitudine perché... / Per avere una dieta più equilibrata devo... / Nel mio luogo di lavoro è facile o difficile mangiare in modo sano perché...*

---

---

---

**4. Verbi importanti**

	<b>Idratarsi</b>	<b>Dovere</b>
io	mi idraterò	devo
tu	ti idraterai	devi
lui/lei	si idraterà	deve
noi	ci idrateremo	dobbiamo
voi	vi idraterete	dovete
loro	si idrateranno	devono