

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 zuccina

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

- La dieta _____ ti propongo è bilanciata e ti aiuta a perdere peso senza stress.
 a. *che* b. *quale* c. *di che* d. *cosa*
- Il pranzo _____ preparo di solito è leggero: riso, zucchine e tonno.
 a. *cui* b. *chi* c. *che* d. *qual*
- 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*
- 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 idraterai*

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

	Idratarsi	Dovere
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