

## 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.



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. Da dolci e bibite zuccherate
  - b. Solo da carne e pesce
  - c. Solo da verdura cruda
  - d. Da cereali, frutta secca e legumi
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
  - a. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
  - b. Perché la soia è sempre vietata
  - c. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
  - d. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
  - a. Potassio, magnesio e vitamina A
  - b. Vitamina C, calcio e acqua
  - c. Vitamina B12, ferro e omega-3
  - d. Vitamina D, sale e zucchero

1-d 2-c 3-c

### 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.

- 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

- 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. idratarci            | 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" (Audio disponibile nell'app)

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

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

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante \_\_\_\_\_. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi \_\_\_\_\_, scegli la frutta come spuntino: mele o \_\_\_\_\_. 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 indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

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.

Vero Falso



#### 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. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

**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?  
\_\_\_\_\_
2. Marco cosa dice che deve fare da questa settimana?  
\_\_\_\_\_

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

*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. WhatsApp

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