

A1.15.1 Storia breve: La dieta mediterranea

A1.15.1 Short story: The Mediterranean diet

🔊 <https://app.colanguage.com/italian/short-story/la-dieta-mediterranea>

Il testo parla della dieta mediterranea in Italia, un modo gustoso e sano di mangiare.

In Italia molte persone seguono la dieta mediterranea.

La dieta ha pasta, pane, legumi, verdure, olio d'oliva, frutta e pesce.

Si mangia poca carne, poco formaggio e poco latte.

Questa dieta è buona per la salute e aiuta a mantenere il peso giusto.

L'olio d'oliva è molto importante.

L'olio ha grassi buoni e fa bene al corpo.

La frutta e la verdura sono importanti.

Bisogna mangiarle cinque volte al giorno.

Il pesce è una buona fonte di proteine.

Sgombro, alici e sardine hanno tanti omega-3.

Le proteine si trovano anche nei legumi.

I legumi si mangiano con la pasta, con il pane, o in zuppe e insalate.

The text talks about the Mediterranean diet in Italy, a tasty and healthy way of eating.

In Italy many people follow the Mediterranean diet.

The diet includes pasta, bread, legumes, vegetables, olive oil, fruit, and fish.

Little meat, little cheese, and little milk are eaten.

This diet is good for health and helps maintain the right weight.

Olive oil is very important.

The oil has good fats and is good for the body.

Fruit and vegetables are important.

They must be eaten five times a day.

Fish is a good source of protein.

Mackerel, anchovies, and sardines have a lot of omega-3.

Proteins are also found in legumes.

Legumes are eaten with pasta, with bread, or in soups and salads.

A1.15.1 La dieta mediterranea

A1.15.1 The Mediterranean diet

<https://app.colanguage.com/italian/short-story/la-dieta-mediterranea>



Esercizio 1:

Domande di discussione

Istruzione: Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quali alimenti ci sono nella dieta mediterranea? (Scrivi almeno 3)

.....

2. Qual è il miglior tipo di olio secondo la dieta mediterranea?

.....

3. Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

.....

4. Cosa mangi e bevi ogni giorno?

.....

