

A1.15 Cibo quotidiano

Daily food

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a1/15>



Il cibo	(<i>food</i>)	L'acqua	(<i>water</i>)
La pasta	(<i>pasta</i>)	Il caffè	(<i>coffee</i>)
Il pane	(<i>bread</i>)	Il cappuccino	(<i>cappuccino</i>)
Il formaggio	(<i>cheese</i>)	Il tè	(<i>tea</i>)
Le uova	(<i>eggs</i>)	Il latte	(<i>milk</i>)
Il pomodoro	(<i>tomato</i>)	Mangiare	(<i>to eat</i>)
L'insalata	(<i>salad</i>)	Bere	(<i>to drink</i>)
L'olio	(<i>oil</i>)		

1. Dialogue: Cibo quotidiano

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi.
(Good morning, Doctor. I had my tests done.)
Come sono andate?
(How did they come out?)
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.
(Good morning, Luca. Your results are good, but you could improve your diet a little.)
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?
(Really? I try to eat healthily every day. What else can I do?)
- Dottoressa:** Tu segui già la dieta mediterranea, vero?
(You already follow the Mediterranean diet, don't you?)
- Luca:** Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci.
(Yes, it's my usual diet... But when I'm at work I often eat quick, convenient food.)
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.
(I understand. Even small daily changes can make a big difference.)
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana.
(For example? I already try to eat meat only a couple of times a week.)
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi, sono ricchi di proteine.
(Excellent. For a more balanced diet, add two or three portions of fish and some legumes — they're rich in protein.)
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.
(Yes, I eat them often, especially in the evening.)
- Dottoressa:** Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea!
(Very good. And drinking enough water throughout the day is always a good idea!)
- Luca:** Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello!
(Thank you, Doctor. Starting today I'll be a model patient!)

1. Dove si svolge probabilmente il dialogo?

- a. Al bar, durante la colazione
- b. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi
- c. Al supermercato, vicino al banco del pane
- d. In un ristorante, dopo la cena

2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?

- a. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale
- b. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente
- c. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè
- d. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione

1-b 2-d

2. Grammar: Conjunctions

Italian conjunctions connect words, phrases, or clauses.



1. 'E' connects similar elements.
2. 'O' is used to offer alternatives.
3. 'Se' introduces a condition.
4. 'Ma' expresses a contrast.

Congiunzione Esempio

E Mangio la pizza **e** bevo l'acqua. (*I eat pizza and drink water.*)

O Preferisci il tè **o** il caffè? (*Do you prefer tea or coffee?*)

Se **Se** piove, non andiamo al parco. (*If it rains, we won't go to the park.*)

Ma Voglio uscire, **ma** è troppo tardi. (*I want to go out, but it's too late.*)

Però Mi piace il gelato, **però** non mangio spesso dolci. (*I like ice cream, however I don't eat sweets often.*)

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche.

- a. o
- b. ed
- c. e
- d. se

2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo?

- a. ma
- b. od
- c. o
- d. e

3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci.

- a. però
- b. o
- c. e
- d. ma

4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata.

- a. Ma
- b. Se
- c. O
- d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3.Exercises

1. The office canteen menu (Audio available in app)

Words to use: e, caffè, uova, pomodoro, pasta, acqua, bevo, insalata, mangiano, pane,  formaggio



Nel mio ufficio c'è una piccola mensa. A pranzo molti colleghi _____ qui, perché è vicino _____ veloce. Oggi nel menu ci sono _____ al _____, _____ mista con _____, _____ integrale e una piccola porzione di _____ sode. Come bevande ci sono _____ naturale, acqua frizzante, tè caldo e _____.

Io di solito mangio la pasta e l'insalata, e prendo sempre anche un po' di pane. Di solito _____ acqua, ma qualche volta bevo un cappuccino dopo il pranzo. Il lunedì la mensa offre olio d'oliva sulla tavola, così ogni persona può aggiungere olio all'insalata o alla pasta.

There is a small canteen in my office. At lunchtime many colleagues eat here because it's nearby and quick. Today's menu includes pasta with tomato sauce, mixed salad with cheese, wholemeal bread and a small portion of hard boiled eggs. For drinks there is still water, sparkling water, hot tea and coffee.

I usually have the pasta and the salad, and I always take a little bread too. I normally drink water, but sometimes I have a cappuccino after lunch. On Mondays the canteen puts olive oil on the table so each person can add oil to their salad or pasta.

1. Che cosa c'è oggi nel menu della mensa dell'ufficio?

2. Che cosa mangi di solito tu a pranzo in ufficio o a casa?

2. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. La mattina bevo il caffè | a. o un bicchiere di tè caldo. |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. mangio insalata e non bevo cappuccino. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua | c. e mangio un po' di pane. |
| 4. Se faccio la dieta, | d. con pomodoro e un po' di formaggio. |

1-c: *In the morning I drink coffee and eat a bit of bread.* **2-d:** *For lunch I often have pasta with tomato sauce and a little cheese.* **3-a:** *At the office I only drink water or a cup of hot tea.* **4-b:** *If I'm on a diet, I eat salad and don't drink cappuccino.*

3. Choose the correct solution

1. La mattina io _____ il caffè e mangio una fetta di pane.
 a. beve b. bevono c. bevi d. bevo
 (In the morning I drink coffee and eat a slice of bread.)
2. A pranzo noi _____ la pasta e beviamo acqua naturale.
 a. mangia b. mangiate c. mangi d. mangiamo
 (At lunchtime we eat pasta and drink still water.)
3. La sera mia moglie non _____ vino, ma beve una tisana.
 a. bevono b. bevi c. bevo d. beve
 (In the evening my wife doesn't drink wine, but has an herbal tea.)
4. Quando lavoro da casa, voi _____ un panino e bevete il tè verde.
 a. mangiate b. mangio c. mangiano d. mangia
 (When I work from home, you (plural) eat a sandwich and drink green tea.)

1. bevo 2. mangiamo 3. beve 4. mangiate

4. Complete the dialogues

a. Colazione al bar sotto l'ufficio

- Cliente:** *Buongiorno, prendo un cappuccino e un cornetto, per favore.*
 (Good morning, I'll have a cappuccino and a croissant, please.)
- Barista:** 1. _____
 (Good morning — sure. Would you like some water or an espresso as well?)
- Cliente:** *Sì, una bottiglietta d'acqua, grazie; a casa mangio solo pane e formaggio, qui faccio una colazione completa.*
 (Yes, a small bottle of water, thanks. At home I only eat bread and cheese; here I have a full breakfast.)
- Barista:** 2. _____
 (Perfect — cappuccino, croissant and water. That will be six euros in total.)

b. Fare la spesa al supermercato vicino a casa

- Cliente:** *Buonasera, oggi prendo pane, pasta, pomodori, insalata, latte e una bottiglia d'acqua.*
 (Good evening — today I'll take bread, pasta, tomatoes, lettuce, milk and a bottle of water.)
- Cassiera:** 3. _____
 (Alright, please put the milk and the oil here on the conveyor belt.)
- Cliente:** *Sì, grazie; domani a pranzo mangio pasta al pomodoro e insalata, e bevo acqua.*
 (Yes, thank you. Tomorrow for lunch I'll have pasta with tomato sauce and salad, and I'll drink water.)
- Cassiera:** 4. _____
 (Great, those are fresh items. That's twenty euros in total — will you pay by card?)

1. *Buongiorno, certo; vuole anche un po' di acqua o un caffè dopo?* 2. *Perfetto, allora cappuccino, cornetto e acqua; sono sei euro in totale.* 3. *Va bene, mette il latte e l'olio qui sul nastro, per favore.* 4. *Ottimo, sono prodotti freschi; sono venti euro in totale, paga con carta?*

5. Practice in pairs or with your teacher.

1. Sei in ufficio. Un collega va al bar e ti chiede cosa vuoi da bere. Rispondi e dici cosa prendi. (Usa: Il caffè, bere, per favore)

Per me _____

2. Sei a casa di un amico italiano. È ora di pranzo e l'amico ti chiede cosa mangi di solito a pranzo. Rispondi. (Usa: La pasta, mangiare, di solito)

A pranzo _____

3. Sei al bar di un hotel per lavoro. È mattina e il cameriere ti chiede cosa vuoi per la colazione da bere. Rispondi. (Usa: Il cappuccino, bere, la mattina)

La mattina io _____

4. Sei al supermercato e chiedi aiuto a un commesso. Vuoi qualcosa da bere per una riunione in ufficio. Spiega cosa cerchi. (Usa: L'acqua, comprare, naturale o frizzante)

Vorrei _____

6. Write 4 or 5 sentences describing what you usually eat and drink for lunch during the week.

Di solito a pranzo mangio... / Per bere prendo... / Mi piace... ma non mangio spesso... / A lavoro / A casa pranzo con...

4. Important verbs

	Bere	Mangiare
io	bevo	mangio
tu	bevi	mangi
lui/lei	beve	mangia
noi	beviamo	mangiamo
voi	bevete	mangiate
loro	bevono	mangiano