



A1.15 Cibo quotidiano

- Name the food that we consume daily.
- Tell what you eat and drink.

Il cibo	(Food)	Il pomodoro	(Tomato)
L'acqua	(Water)	L'insalata	(Salad)
Il caffè	(Coffee)	Le uova	(Eggs)
Il cappuccino	(Cappuccino)	L'olio	(Oil)
Il formaggio	(Cheese)	Il tè	(Tea)
Il latte	(Milk)	Bere	(To drink)
La pasta	(Pasta)	Mangiare	(To eat)
Il pane	(Bread)		

1. Dialogue: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Good morning, doctor. I had the tests: how did they go?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Good morning, Luca. The values are good, but you can improve your diet.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Really? I try to follow a healthy diet every day. What more can I do?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(You already follow the Mediterranean diet, right?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Yes, of course. It's my usual diet... but when I work I often eat quick things.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(I understand. Even small daily changes can help a lot.)*
- 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. *(Great. For a more balanced diet, add two or three portions of fish and some legumes: they are rich in protein.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Yes, I eat them often, especially in the evening.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Very good. Please remember: it is important to drink enough water during the day.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?

- a. Deve ridurre l'acqua.
- b. I valori sono troppo bassi.
- c. Le analisi non sono ancora pronte.
- d. I valori sono buoni.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?
- a. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' b. Sostituire l'acqua con il cappuccino. di legumi.
- c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno. d. Mangiare carne a pranzo e a cena.

1-d 2-a

2. Grammar: Conjunctions

Italian conjunctions connect words, clauses, or sentences.



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

Congiunzione (Conjunction)

Esempio (Example)

E	Mangio la pizza e bevo l'acqua. (<i>I eat pizza and drink water.</i>)
O	Preferisci il tè o il caffè? (<i>Do you prefer tea or coffee?</i>)
Se	Se piove, non andiamo al parco. (<i>If it rains, we don't go to the park.</i>)
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi. (<i>I want to go out, but it is too late.</i>)
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci. (<i>I like ice cream, but I don't often eat sweets.</i>)

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. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| a. A colazione bevo il caffè | 1. e mangio un po' di pane. |
| b. A pranzo mangio spesso la pasta | 2. con pomodoro e un po' d'olio. |
| c. In ufficio bevo solo acqua | 3. ma non bevo mai latte. |
| d. La sera mangio un'insalata | 4. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: For breakfast I drink coffee and I eat a bit of bread. **2-b:** For lunch I often eat pasta with tomato and a bit of oil. **3-d:** At the office I only drink water because cappuccino is heavy. **4-c:** In the evening I eat a salad but I never drink milk.

2. The office bar (Audio available in app)

Fill in the gaps: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè

Nella pausa _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un _____ e un cornetto. Un collega preferisce il _____ senza zucchero e un bicchiere d' _____. Un'altra collega beve solo _____ caldo e mangia una fetta di _____ con _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: _____ al _____ o una grande insalata mista con _____ d'oliva. Di solito _____ la pasta e _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

During the coffee break many colleagues go to the small office bar. In the morning I always have a cappuccino and a croissant. A colleague prefers coffee without sugar and a glass of water. Another colleague drinks only hot tea and eats a slice of bread with cheese.

At lunch the bar offers two simple dishes: pasta with tomato sauce or a big mixed salad with olive oil. I usually eat the pasta and drink still water, but sometimes I also have a glass of milk. The bar does not sell alcoholic drinks; it is a quiet place to eat, talk with colleagues, and then go back to work.



3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

1. Cosa prende oggi la donna al bar?
(What does the woman have at the café today?)
 - a. Un tè e della pasta.
 - b. Solo un caffè e del pane.
 - c. Un cappuccino e un'insalata.
2. Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo?
(What does the man eat for lunch today?)
 - a. Pasta con pomodoro e insalata.
 - b. Solo un'insalata con uova.
 - c. Solo pane con formaggio.

4. Choose the correct solution

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. (In the morning I drink cappuccino and eat bread with cheese.)
 - a. bevo
 - b. bevi
 - c. bere
 - d. beviamo
2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. (At work we drink only water and we never drink sugary drinks.)
 - a. bevete
 - b. beviamo
 - c. bevo
 - d. bevono
3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. (For lunch Maria eats salad and tomato, but she never eats pasta.)
 - a. mangiano
 - b. mangia
 - c. mangi
 - d. mangio

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

Marco, impiegato: Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.
(Hi Sara, I'm having a coffee and a bit of bread with butter.)

Sara, collega: 1. _____

Marco, impiegato: A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.
(At home instead I eat cheese and eggs, but here only coffee.)

Sara, collega: 2. _____

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

Elena, consulente: 3. _____

Paolo, collega: Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.
(I only eat salad and bread, no pasta.)

Elena, consulente: 4. _____

Paolo, collega: *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.
(I drink water too; I have coffee after lunch.)*

Example answers:

1. *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.* **2.** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.* **3.** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.* **4.** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*

6. Practice in pairs or with your teacher.

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)

2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. WhatsApp

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega
Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.
Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?
Scrivimi, così organizziamo



Write an appropriate response: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Important verbs

Bere (to drink)

Mangiare (to eat)

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