



A2.25 Cibo e abitudini salutari

- Parla della tua alimentazione e delle abitudini (non) salutari.
- Pianifica il tuo menu settimanale.

La dieta	<i>(The diet)</i>	Vegetariano	<i>(Vegetarian)</i>
La carne di pollo	<i>(Chicken meat)</i>	Bilanciato	<i>(Balanced)</i>
Il riso	<i>(Rice)</i>	Salutare	<i>(Healthy)</i>
La zuccina	<i>(Zucchini)</i>	L'abitudine	<i>(Habit)</i>
La fragola	<i>(Strawberry)</i>	Perdere peso	<i>(Lose weight)</i>
La mela	<i>(Apple)</i>	Fare sport	<i>(Do sports)</i>
Gli spinaci	<i>(Spinach)</i>	Idratarsi	<i>(Hydrate)</i>
Il tonno	<i>(Tuna)</i>	Dovere	<i>(Must / Have to)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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.

*A **vegan diet** can be **balanced** and provide enough energy even for people who do sports. Energy often comes from **grains, legumes**, and nuts and dried fruit. Protein is also found in soy, but sometimes you need to eat a bit more than on an omnivorous diet, because the biological value is lower. The most common deficiencies involve vitamin B12, iron, and omega-3s, which sometimes require supplementation.*

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

1-d 2-c 3-d



2. Grammar: The relative 'che'

Che introduces subordinate clauses that can be object clauses or relative clauses.

1. The relative 'che' is used to replace a noun and at the same time to join and relate two sentences, one main and the other subordinate.
2. 'Che' is invariable and is used as the subject or object of the subordinate clause.

Subordinata (Subordinate clause)	Formula (Structure)	Esempio (Example)
Oggettiva (Object clause)	Verbo + che + frase (Verb + <i>says that the diet is balanced.</i> <i>che + clause</i>)	Il dottore dice che la dieta è equilibrata. (<i>The doctor says that the diet is balanced.</i>) So che perdi peso con lo sport. (<i>I know that you lose weight with exercise.</i>)
Relativa (Relative clause)	Nome + che + verbo (Noun <i>healthy.</i> <i>+ che + verb</i>)	La dieta che segui è salutare. (<i>The diet that you follow is healthy.</i>) Il pasto che mangi contiene spinaci. (<i>The meal that you eat contains spinach.</i>)

1. La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.
a. che b. cui c. chi d. che la
2. 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

Rewrite the phrases

1. Il dottore dice una cosa. La dieta è equilibrata.

(*The doctor says that the diet is balanced.*)

2. So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(*I know that you lose weight by doing sports.*)

3. Segui una dieta. La dieta è salutare.

(*The diet you follow is healthy.*)

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 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. Company canteen newsletter: "lighter" week (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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.

Starting Monday the canteen will offer a healthier menu for office workers. Each day there is a balanced dish: rice with zucchini and spinach or a salad with tuna. Twice a week there is also chicken with a vegetable side. Vegetarian options are available.

Canteen tip: to feel good throughout the day it's important to stay hydrated. Bring a reusable water bottle and drink regularly, especially if you exercise after work. If you want to lose weight, choose fruit for a snack, for example apples or strawberries. The online menu is updated every Friday.

1. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?
- _____

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.

True False

A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.

La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



4. Choose the correct solution

1. La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: *(The nutritionist says that for the diet you need to drink more: tomorrow you should drink every two hours.)*
domani ti _____ ogni due ore.
a. idrateresti b. idrati c. idraterai d. idraterò
2. Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere *(The weekly menu you prepare for work should be balanced: today you should add vegetables like zucchini and spinach.)*
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 *(I know you want to lose weight, so this weekend you will drink plenty of water and do some exercise.)*
_____ bene e farai un po' di sport.
a. idratare b. ti idrati c. idraterai d. idraterà

1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Read the dialogue and answer the questions

Marco (collega): Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.

(Giulia, what are you getting at the canteen today? I'm trying to follow a healthier diet.)

Giulia (collega): Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato.

(I'm having rice with zucchini, spinach and a little tuna. That makes it more balanced.)

Marco (collega): Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.

(Good idea. I usually eat chicken, but I don't drink enough water and by the afternoon I'm tired.)

Giulia (collega): Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.

(Then bring a bottle of water and sip it throughout the day — it's an easy habit.)

Marco (collega): Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.

(You're right. Starting this week I also need to exercise: I want to lose a little weight gradually.)

1. Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?

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



6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

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**...



Write an appropriate response: *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

Important verbs	Bere (to drink)	Mangiare (to eat)	Dovere (to owe)
	Passato prossimo	Passato prossimo	Presente
io	ho bevuto	ho mangiato	devo
tu	hai bevuto	hai mangiato	devi
lui/lei	ha bevuto	ha mangiato	deve
noi	abbiamo bevuto	abbiamo mangiato	dobbiamo
voi	avete bevuto	avete mangiato	dovete
loro	hanno bevuto	hanno mangiato	devono