



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. (QR: Audio)



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 la soia è sempre vietata
 - c. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - d. Perché nella dieta vegana non esistono proteine

1-d 2-c



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

'Che' is never followed by prepositions.

1. La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più. (The diet you follow is balanced, but you need to hydrate more.)
a. che b. cui c. chi d. che la
2. Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio. (The rice you eat for lunch gives you energy for the afternoon.)
a. il quale b. dove c. che d. di che

1. che 2. che

Rewrite the phrases (QR: AI+)



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.)

1. Il dottore dice che la dieta è equilibrata. 2. So che perdi peso facendo sport. 3. La dieta che segui è salutare.

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. idratarsi | 3. un pasto sano |
| d. perdere peso | 4. dimagrire |

a-1 b-3 c-2 d-4



2. Company canteen newsletter: "lighter" week (QR: Audio)

Fill in the gaps: tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarsi



Da lunedì la mensa propone un menù più (1) _____ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto (2) _____ : riso con (3) _____ e spinaci oppure insalata con (4) _____. Due volte a settimana è previsto anche (5) _____ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante (6) _____. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi (7) _____, scegli la frutta come spuntino: mele o (8) _____. 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) salutare, (2) bilanciato, (3) zucchine, (4) tonno, (5) pollo, (6) idratarsi, (7) perdere peso, (8) fragole

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

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- 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.

True False

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

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. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Pausa pranzo sana in ufficio

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?
-

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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)

Passato prossimo

io	ho bevuto
tu	hai bevuto
lui/lei	ha bevuto
noi	abbiamo bevuto
voi	avete bevuto
loro	hanno bevuto

Mangiare (to eat)

Passato prossimo

ho mangiato
hai mangiato
ha mangiato
abbiamo mangiato
avete mangiato
hanno mangiato

Dovere (to owe)

Presente

devo
devi
deve
dobbiamo
dovete
devono