

A2.25 Cibo e abitudini salutari

Healthy food and habits

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a2/25>



La dieta	(Diet)	L'abitudine	(Habit)
La carne di pollo	(Chicken)	Vegetariano	(Vegetarian)
Il riso	(Rice)	Bilanciato	(Balanced)
La zucchina	(Zucchini)	Salutare	(Healthy)
La fragola	(Strawberry)	Perdere peso	(To lose weight)
La mela	(Apple)	Fare sport	(To exercise)
Gli spinaci	(Spinach)	Idratarsi	(To stay hydrated)
Il tonno	(Tuna)	Dovere	(To have to / must)

1. Dialogue: Pianificare una dieta vegana equilibrata

- Giuseppe:** Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze. (Good morning, doctor. I'm thinking of switching to a vegan diet and would like a plan tailored to my needs.)
- Nutrizionista:** Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso. (Of course. Tell me about your routine and your current eating habits.)
- Giuseppe:** In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi. (Lately I eat a bit haphazardly: I often skip lunch because I'm in a hurry and then I have dinner very late.)
- Nutrizionista:** Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare. (I understand. Let's work together to establish a more regular and healthier routine.)
- Giuseppe:** Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia. (Also, I go running every day after work, so I need enough energy.)
- Nutrizionista:** Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci. (We can create a simple plan that combines grains, legumes and vegetables such as zucchini and spinach.)
- Giuseppe:** Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più? (Okay. How can I organize lunch when I'm in the office all day so I stop skipping it?)
- Nutrizionista:** Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscalarla. (You can bring rice with vegetables, or a cold bowl with legumes and spinach, so you can eat it without reheating.)
- Giuseppe:** Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio? (Perfect. Can I also bring an afternoon snack?)
- Nutrizionista:** Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole. (Certainly. I'd suggest nuts or fresh fruit like apples or strawberries.)

Giuseppe:	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	(Great. Would vegan energy bars be okay too if needed?)
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	(Yes, but it's better to choose fruit when possible. And don't forget to stay hydrated — that's very important, especially if you do sports.)
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	(Alright, thank you. I'll wait for your email with the new meal plan.)
Nutrizionista:	Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	(Sure — I'll send it today. Please try to follow it and keep a more regular routine.)

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.

2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?

- a. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.
- b. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.
- c. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.
- d. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.

1-? 2-a

2. Grammar: The relative 'che'

The **che** introduces subordinate clauses that can be either objective or relative.



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

Subordinata (Subordinate clause)	Formula (Formula)	Esempio (Example)
Oggettiva (Object clause)	Verbo + che + frase (Verb + doctor says that the diet is balanced.) <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)	Nome + che + verbo (Noun + che + verb)	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 _____ ti propongo è bilanciata e ti aiuta a perdere peso senza stress.

- a. **che**
- b. **quale**
- c. **di che**
- d. **cosa**

2. Il pranzo _____ preparo di solito è leggero: riso, zucchine e tonno.
a. *cui* b. *chi* c. *che* d. *qual*
3. Le abitudini _____ hai adesso non sono molto salutari: mangi troppa carne e pochi spinaci.
a. *di che* b. *quelle che* c. *che* d. *delle che*
4. Il menu _____ vorrei seguire include più frutta, come fragole e mele, e meno dolci.
a. *nel che* b. *che* c. *quello che* d. *dove*

1. che 2. che 3. che 4. che

3.Exercises

1. Company Newsletter: Healthy Eating Week (Audio available in app)

Words to use: tonno, pollo, riso, vegetariano, spinaci, salutare, zucchine, mele, bilanciato



Questa settimana la nostra azienda propone un menu più _____ in mensa. Ogni giorno c'è un piatto _____ con verdure di stagione, come _____ e _____, e una fonte di proteine leggere, per esempio carne di _____ o _____. Chi è _____ trova un'alternativa con _____, legumi e insalata mista.

Nel bar aziendale ci sono anche nuove opzioni per gli spuntini: frutta fresca, come _____ e fragole, e frutta secca. Per aiutare i dipendenti che vogliono perdere peso, la nutrizionista dell'azienda ha preparato una guida con consigli su come idratarsi durante la giornata e su quali abitudini cambiare, come ridurre le bibite zuccherate e fare sport con regolarità.

This week our company is offering a healthier menu in the canteen. Every day there is a balanced dish with seasonal vegetables, such as zucchini and spinach, and a source of light protein, for example chicken or tuna. Employees who are vegetarian will find an alternative with rice, legumes and mixed salad.

The company café also has new snack options: fresh fruit, such as apples and strawberries, and dried fruit and nuts. To help employees who want to lose weight, the company nutritionist has prepared a guide with tips on staying hydrated during the day and on which habits to change, such as cutting down on sugary drinks and exercising regularly.

1. Quali piatti propone la mensa aziendale per avere un menu più sano?

2. Che cosa possono mangiare in mensa i dipendenti che sono vegetariani?

2. Choose the correct solution

1. Durante la visita la dietista mi dice che domani mi _____ idratare di più durante il lavoro.

- a. dovrei b. dovrò c. dovevo d. devo

2. Io so che domani mi _____ meglio perché porto sempre con me una bottiglia d'acqua.

- a. mi idraterò b. mi idrato c. mi idratavo d. mi idraterei

(During the appointment the dietitian tells me that tomorrow I will need to drink more while at work.)

(I know that tomorrow I'll drink more because I always carry a bottle of water with me.)

3. La nuova dieta che _____ seguire è bilanciata (The new diet I have to follow is balanced and I shouldn't eat chicken every day.)
 e non _____ mangiare carne di pollo tutti i giorni.
 a. devo / devo b. dovrò / devo c. devo / dovrò d. dovevo / devo
4. Nel piano settimanale che abbiamo scritto insieme, sabato _____ bere di più perché farò sport in palestra. (In the weekly plan we wrote together, on Saturday I'll need to drink more because I'll be exercising at the gym.)
 a. dovrò b. devo c. dovrei d. dovevo

1. dovrò 2. mi idraterò 3. devo / devo 4. dovrò

3. Complete the dialogues

a. Pianificare il pranzo in ufficio

Collega Marco: *Da lunedì voglio mangiare più sano in ufficio, niente più panino con salame tutti i giorni.* (Starting Monday I want to eat healthier at the office — no more salami sandwiches every day.)

Collega Elisa: 1. _____

(Good idea. I want a more balanced diet too: I bring brown rice with zucchini and a little tuna.)

Collega Marco: *Ottima idea, così mangio meno carne rossa e più verdure, magari perdo anche un po' di peso.*

(Great — that way I'll eat less red meat and more vegetables; maybe I'll even lose a bit of weight.)

Collega Elisa: 2. _____

(Yes, and after lunch we can take a short walk, so at least we get some exercise.)

b. Organizzare il menu della settimana

Luca: *Dobbiamo organizzare il menu della settimana, voglio mangiare più leggero la sera.*

(We need to plan the week's menu — I want to eat lighter in the evenings.)

Sara: 3. _____

(Okay: chicken with spinach on Monday, rice with zucchini on Tuesday, and salad with tuna on Wednesday.)

Luca: *Perfecto, è un menu abbastanza bilanciato, ma voglio anche più frutta, magari mele e fragole per lo spuntino.*

(Perfect — it's a fairly balanced menu, but I'd like more fruit, maybe apples and strawberries for snacks.)

Sara: 4. _____

(Sounds good; it's healthier. We also need to stay hydrated: no soft drinks, only water all day.)

1. Bravo, anche io voglio una dieta più bilanciata: porto riso integrale con zucchine e un po' di tonno. 2. Sì, e dopo il pranzo possiamo fare una piccola passeggiata, almeno facciamo un po' di sport. 3. Ok, facciamo lunedì pollo con spinaci, martedì riso con zucchine e mercoledì insalata con tonno. 4. Va bene, così è più salutare, però dobbiamo anche idratarci: niente bibite, solo acqua tutta la giornata.

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

1. Parli con un nutrizionista per la prima volta: come descrivi in modo semplice la tua dieta in un giorno normale (colazione, pranzo, cena)?

2. Lavori molte ore in ufficio: quali due abitudini alimentari vuoi cambiare per essere più sano/a? Perché?

3. Devi organizzare il pranzo per una settimana lavorativa: cosa mangi di solito dal lunedì al venerdì? Fai un esempio di menu semplice.

4. Un collega vuole perdere peso e vivere in modo più sano: quali consigli pratici gli dai su alimentazione e attività fisica?

5. Write 5 or 6 sentences describing what you usually eat at work or at university and what you would like to change to have healthier habits.

Di solito a pranzo mangio... / Vorrei cambiare questa abitudine perché... / Per avere una dieta più equilibrata devo... / Nel mio luogo di lavoro è facile o difficile mangiare in modo sano perché...

4. Important verbs

	Idratarsi	Dovere
io	mi idraterò	devo
tu	ti idraterai	devi
lui/lei	si idraterà	deve
noi	ci idrateremo	dobbiamo
voi	vi idraterete	dovete
loro	si idrateranno	devono