

A1.29.1 Il riposo è importante

Rust is belangrijk



1. Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
 - a. Perché si dorme subito dopo.
 - b. Perché si beve troppa acqua.
 - c. Perché il pasto è spesso troppo piccante.
 - d. Perché il pasto non è adeguato.
2. Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
 - a. Burro, panna e zucchero.
 - b. Olio, olive e avocado.
 - c. Carne, pesce e uova.
 - d. Pane, pasta e riso.
3. Cosa succede se si consumano troppi carboidrati ad alto indice glicemico?
 - a. Danno energia per tutto il giorno.
 - b. Fanno venire sonno subito.
 - c. Causano un picco glicemico e poi un calo improvviso.
 - d. Aiutano ad avere più sazietà.
4. Che tipo di pasti è consigliato fare per sentirsi sazi più a lungo?
 - a. Pasti bilanciati con proteine e grassi.
 - b. Pasti senza calorie.
 - c. Pasti solo con frutta.
 - d. Pasti solo con carboidrati.

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

Alessia geeft Marco wat advies: hij is moe door het werk en heeft altijd honger

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Vandaag ben ik helemaal kapot, ik kan niet meer!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(Wat is er aan de hand? Heb je te veel gewerkt?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Ik ben altijd moe en ik voel me zwak.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Maar eet je wel goed op het werk?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Welnee! Ik heb maar twintig minuten om te eten: ik eet gehaast en slecht.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Tja, zo is het normaal dat je altijd honger hebt!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Ja, ik heb de hele tijd honger en dorst.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Je moet meer rusten en een beetje ontspannen.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Ik weet het, maar ik heb nooit tijd.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Kom op, zorg goed voor jezelf, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Je hebt gelijk... vanavond ga ik vroeg naar bed!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Dat doe je goed, Marco. Het lichaam heeft rust nodig.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Ja, en ook morgen een goede pasta!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
 - a. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
 - b. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
 - c. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
 - d. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco?
 - a. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
 - b. Di mangiare solo un'insalata domani.
 - c. Di lavorare di più e bere meno.
 - d. Di essere più forte e non avere sete.

1-a 2-a