

A1.15.1 La dieta mediterranea

Het mediterrane dieet



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - a. Il burro
 - b. L'olio d'oliva
 - c. I dolci
 - d. La carne
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
 - a. Il pesce e i latticini
 - b. La pasta e i legumi
 - c. La frutta e la verdura
 - d. La carne e i dolci

1-b 2-a

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca praat met zijn dokter: mediterraan dieet

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Goedemorgen, dokter. Ik heb de analyses laten doen: hoe zijn ze gegaan?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Goedemorgen, Luca. De waarden zijn goed, maar u kunt uw voeding verbeteren.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Echt? Ik probeer elke dag een gezond dieet te volgen. Wat kan ik extra doen?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(U volgt al het mediterrane dieet, toch?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Ja, zeker. Het is mijn gebruikelijke dieet... maar als ik werk, eet ik vaak snelle dingen.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Ik begrijp het. Zelfs kleine dagelijkse veranderingen kunnen enorm helpen.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(Bijvoorbeeld? Ik probeer al maar een paar keer per week vlees te eten.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Uitstekend. Voor een evenwichtiger dieet voegt u twee of drie porties vis en wat peulvruchten toe: die zijn rijk aan eiwitten.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Ja, ik eet ze vaak, vooral 's avonds.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Heel goed. Let erop: het is belangrijk om gedurende de dag genoeg water te drinken.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(Wat zegt de dokter over Luca's analyses?)*
 - a. I valori sono troppo bassi.
 - b. Le analisi non sono ancora pronte.
 - c. I valori sono buoni.
 - d. Deve ridurre l'acqua.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? (*Wat adviseert de dokter om het dieet evenwichtiger te maken?*)
- a. Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - b. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - c. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' d. Sostituire l'acqua con il cappuccino di legumi.

1-c 2-c