

A1.15.1 La dieta mediterranea

Het mediterrane dieet



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=LeZiHg8umi8&start=40>

La pasta	<i>(Pasta)</i>	La carne	<i>(Vlees)</i>
I legumi	<i>(Peulvruchten)</i>	La verdura	<i>(Groenten)</i>
L'olio extravergine di oliva	<i>(Extra vierge olijfolie)</i>	Le insalate	<i>(Salades)</i>
Il pesce	<i>(Vis)</i>		

- Quali cibi sono alla base della piramide mediterranea?
 - Cereali integrali, verdure e olio d'oliva
 - Solo frutta e succhi
 - Solo pesce e latticini
 - Solo carne e dolci
- Quanto spesso si mangia la carne in questo modello alimentare?
 - Si mangia ogni tanto, più del pesce
 - Non si mangia mai
 - Si mangia poco
 - Si mangia sempre a pranzo
- Qual è la principale fonte di proteine animali?
 - La pasta
 - Il pesce
 - Le insalate
 - I legumi
- In quale modo si possono consumare i legumi?
 - Solo come dolce
 - Con la pasta o freddi nelle insalate
 - Solo fritti
 - Solo con la carne

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Luca parla con la sua dottoressa della dieta mediterranea

Luca praat met zijn dokter over het mediterrane dieet

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: *(Goedemorgen, dokter. Ik heb de onderzoeken come sono andate? laten doen: hoe zijn ze uitgevallen?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può *(Goedemorgen, Luca. De waarden zijn goed, maar migliorare l'alimentazione. je voedingspatroon kan beter.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni *(Echt? Ik probeer elke dag gezond te eten. Wat kan giorno. Cosa posso fare? ik doen?)*
- Dottoressa:** Tu segui già la dieta mediterranea, vero? *(Je volgt al het mediterrane dieet, toch?)*
- Luca:** Sì, certo, è la mia dieta abituale. Però quando *(Ja, natuurlijk, het is mijn gebruikelijke manier van lavoro mangio spesso cose veloci. eten. Maar als ik aan het werk ben, eet ik vaak snel iets.)*

- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani *(Ik begrijp het. Ook kleine dagelijkse veranderingen kunnen veel helpen.)* possono aiutare molto.
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo *(Bijvoorbeeld? Ik probeer vlees maar een paar keer per week te eten.)* un paio di volte alla settimana.
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi *(Uitstekend. Voor een evenwichtiger dieet kun je twee of drie porties vis toevoegen en wat peulvruchten: die zitten vol eiwitten.)* due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine.
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Ja, die eet ik vaak, vooral 's avonds.)*
- Dottoressa:** Benissimo. E bere abbastanza acqua durante *(Heel goed. En genoeg water drinken gedurende de dag is altijd een goed idee!)* la giornata è sempre una buona idea!
- Luca:** Grazie, dottoressa! Da oggi cercherò di essere *(Dank u, dokter! Vanaf vandaag zal ik proberen een modelpatiënt te zijn.)* un paziente modello.

1. Cosa dice la dottoressa riguardo alle analisi di Luca?
 - a. I valori sono cattivi e Luca deve prendere medicine.
 - b. I valori sono bassi perché Luca non beve acqua.
 - c. I valori sono perfetti e non deve cambiare nulla.
 - d. I valori sono buoni, ma Luca può migliorare l'alimentazione.
2. Qual è il consiglio della dottoressa per una dieta più equilibrata?
 - a. Mangiare carne tutti i giorni e poco olio.
 - b. Mangiare più formaggio e bere più caffè.
 - c. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
 - d. Bere solo tè e non mangiare legumi.

1-d 2-c