



A1.15 Cibo quotidiano

- Noem het voedsel dat we dagelijks consumeren.
- Vertel wat je eet en drinkt.

Il cibo	<i>(Het eten)</i>	L'acqua	<i>(Het water)</i>
La pasta	<i>(De pasta)</i>	Il caffè	<i>(De koffie)</i>
Il pane	<i>(Het brood)</i>	Il cappuccino	<i>(De cappuccino)</i>
Il formaggio	<i>(De kaas)</i>	Il tè	<i>(De thee)</i>
Le uova	<i>(De eieren)</i>	L'olio	<i>(De olie)</i>
Il pomodoro	<i>(De tomaat)</i>	Mangiare	<i>(Eten)</i>
L'insalata	<i>(De sla)</i>	Bere	<i>(Drinken)</i>
Il latte	<i>(De melk)</i>		

1. Dialogo: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

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

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?
 - a. Deve ridurre l'acqua.
 - b. Le analisi non sono ancora pronte.
 - c. I valori sono buoni.
 - d. I valori sono troppo bassi.
2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?
 - a. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' b. Mangiare carne a pranzo e a cena.
di legumi.
 - c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - d. Sostituire l'acqua con il cappuccino.

1-c 2-a

2. Grammatica: De voegwoorden

De Italiaanse voegwoorden verbinden woorden, zinnen of bijzinnen.



1. 'E' verbindt vergelijkbare elementen.
2. 'O' wordt gebruikt om alternatieven te bieden.
3. 'Se' leidt een voorwaarde in.
4. 'Ma' drukt een tegenstelling uit.

Congiunzione (Voegwoord)

Esempio (Voorbeeld)

E	Mangio la pizza e bevo l'acqua. (<i>Ik eet pizza en ik drink water.</i>)
O	Preferisci il tè o il caffè? (<i>Heb je liever thee of koffie?</i>)
Se	Se piove, non andiamo al parco. (<i>Als het regent, gaan we niet naar het park.</i>)
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi. (<i>Ik wil uitgaan, maar het is te laat.</i>)
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci. (<i>Ik vind ijs lekker, maar ik eet niet vaak zoetigheid.</i>)

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche.
a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo?
a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci.
a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata.
a. Ma b. Se c. O d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3.Oefeningen



1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| a. A colazione bevo il caffè | 1. e mangio un po' di pane. |
| b. A pranzo mangio spesso la pasta | 2. con pomodoro e un po' d'olio. |
| c. In ufficio bevo solo acqua | 3. ma non bevo mai latte. |
| d. La sera mangio un'insalata | 4. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: Bij het ontbijt drink ik koffie en eet ik een beetje brood. **2-b:** Bij de lunch eet ik vaak pasta met tomaat en een beetje olie.

3-d: Op kantoor drink ik alleen water omdat cappuccino zwaar is. **4-c:** 's Avonds eet ik een salade maar ik drink nooit melk.

2. De kantoobar (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè

Nella pausa _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un _____ e un cornetto. Un collega preferisce il _____ senza zucchero e un bicchiere d' _____. Un'altra collega beve solo _____ caldo e mangia una fetta di _____ con _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: _____ al _____ o una grande insalata mista con _____ d'oliva. Di solito _____ la pasta e _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

Tijdens de koffiepauze gaan veel collega's naar het kleine barretje op kantoor. 's Ochtends neem ik altijd een cappuccino en een croissant. Een collega verkiest koffie zonder suiker en een glas water. Een andere collega drinkt alleen warme thee en eet een sneetje brood met kaas.

Tijdens de lunch biedt de bar twee eenvoudige gerechten aan: pasta met tomatensaus of een grote gemengde salade met olijfolie. Meestal eet ik de pasta en drink ik plat water, maar soms neem ik ook een glas melk. De bar verkoopt geen alcohol; het is een rustige plek om te eten, met collega's te praten en daarna weer aan het werk te gaan.



3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.

1. Cosa prende oggi la donna al bar?
(Wat neemt de vrouw vandaag in de bar?)
 - a. *Un tè e della pasta.*
 - b. *Solo un caffè e del pane.*
 - c. *Un cappuccino e un'insalata.*
2. Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo?
(Wat eet de man vandaag als lunch?)
 - a. *Pasta con pomodoro e insalata.*
 - b. *Solo un'insalata con uova.*
 - c. *Solo pane con formaggio.*

4. Kies de juiste oplossing

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. (‘s Ochtends drink ik cappuccino en eet ik brood met kaas.)
 - a. *bevo*
 - b. *bevi*
 - c. *bere*
 - d. *beviamo*
2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. (Op het werk drinken wij alleen water en drinken we nooit suikerhoudende dranken.)
 - a. *bevete*
 - b. *beviamo*
 - c. *bevo*
 - d. *bevono*
3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. (Met de lunch eet Maria de salade en de tomaat, maar ze eet nooit pasta.)
 - a. *mangiano*
 - b. *mangia*
 - c. *mangi*
 - d. *mangio*

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco, impiegato:** *Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.*
(Hoi Sara, ik neem een koffie en een beetje brood met boter.)
- Sara, collega:** 1. _____
- Marco, impiegato:** *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.*
(Thuis eet ik daarentegen kaas en eieren, maar hier alleen koffie.)
- Sara, collega:** 2. _____

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena, consulente:** 3. _____
- Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.*
(Ik eet alleen salade en brood, geen pasta.)
- Elena, consulente:** 4. _____

Paolo, collega: *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.
(Ik drink ook water; koffie neem ik na de lunch.)*

Voorbeeldantwoorden:

1. *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.* **2.** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.* **3.** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.* **4.** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*

6. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)

2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. WhatsApp

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega
Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.
Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?
Scrivimi, così organizziamo



Scrij een passende reactie: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Belangrijke werkwoorden

Bere (drinken)

Mangiare (eten)

io	Presente	Presente
tu	bevo	mangio
lui/lei	bevi	mangi
noi	beve	mangia
voi	beviamo	mangiamo
loro	bevete	mangiate
	bevono	mangiano