

## A2.25 Cibo e abitudini salutari



- Parla della tua alimentazione e delle abitudini (non) salutari.
- Pianifica il tuo menu settimanale.

<b>La dieta</b>	<i>(Het dieet)</i>	<b>La fragola</b>	<i>(Aardbei)</i>
<b>Bilanciato</b>	<i>(Gebalanceerd)</i>	<b>La mela</b>	<i>(Appel)</i>
<b>Salutare</b>	<i>(Gezond)</i>	<b>Gli spinaci</b>	<i>(Spinazie)</i>
<b>L'abitudine</b>	<i>(De gewoonte)</i>	<b>Il tonno</b>	<i>(Tonijn)</i>
<b>Vegetariano</b>	<i>(Vegetarisch)</i>	<b>Perdere peso</b>	<i>(Afvallen)</i>
<b>La carne di pollo</b>	<i>(Kipvlees)</i>	<b>Fare sport</b>	<i>(Sporten)</i>
<b>Il riso</b>	<i>(Rijst)</i>	<b>Dovere</b>	<i>(Moeten)</i>
<b>La zuccina</b>	<i>(Courgette)</i>	<b>Idratarsi</b>	<i>(Hydrateren)</i>

### 1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Een **veganistisch dieet** kan **evenwichtig** zijn en genoeg energie geven, ook aan wie sport. Die energie komt vaak uit **granen, peulvruchten** en noten. Eiwitten zitten ook in soja, maar soms moet je er iets meer van eten dan bij een omnivoor dieet, omdat de biologische waarde iets lager is. De meest voorkomende tekorten zijn vitamine B12, ijzer en omega-3, waarvoor soms aanvulling nodig is.*

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
  - a. Da cereali, frutta secca e legumi
  - b. Da dolci e bibite zuccherate
  - c. Solo da carne e pesce
  - d. Solo da verdura cruda
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
  - a. Perché la soia è sempre vietata
  - b. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
  - c. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
  - d. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
  - a. Vitamina D, sale e zucchero
  - b. Potassio, magnesio e vitamina A
  - c. Vitamina C, calcio e acqua
  - d. Vitamina B12, ferro e omega-3

1-a 2-d 3-d



## 2. Grammatica: De relatieve 'che'

Il che introduce delle frasi subordinate che possono essere oggettive o relative. (Het che leidt bijzinnen in die objectief of betrekkelijk kunnen zijn.)

1. Il 'che' relativo si usa per sostituire un nome e allo stesso tempo per unire e mettere in relazione due frasi, una principale e l'altra secondaria. (*Het betrekkelijke 'che' gebruik je om een zelfstandig naamwoord te vervangen en tegelijk twee zinnen met elkaar te verbinden: een hoofdzin en een bijzin.*)
2. Il 'che' è invariabile e usato come soggetto o oggetto della frase secondaria. (*'Che' is onveranderlijk en wordt gebruikt als onderwerp of lijdend voorwerp in de bijzin.*)

### Subordinata (Bijzin) Formula (Formule)

### Esempio (Voorbeeld)

Oggettiva (Objectieve Verbo + **che** + frase (Werkwoord + che bijzin) + zin)

Il dottore dice **che la dieta è equilibrata**. (*De dokter zegt dat het dieet evenwichtig is.*)

So **che perdi peso con lo sport**. (*Ik weet dat je afvalt door te sporten.*)

Relativa (Betrekkelijke bijzin) Nome + **che** + verbo (Zelfstandig naamwoord + che + werkwoord)

La dieta **che segui** è salutare. (*Het dieet dat je volgt is gezond.*)

Il pasto **che mangi** contiene spinaci. (*De maaltijd die je eet bevat spinazie.*)

1. La dieta \_\_\_\_\_ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.  
a. che      b. cui      c. chi      d. che la
2. Il riso \_\_\_\_\_ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio.  
a. il quale      b. dove      c. che      d. di che

1. che 2. che

### Herschrijf de zinnen

1. Il dottore dice una cosa. La dieta è equilibrata.

(*De dokter zegt dat het dieet evenwichtig is.*)

2. So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(*Ik weet dat je afvalt door te sporten.*)

3. Segui una dieta. La dieta è salutare.

(*Het dieet dat je volgt is gezond.*)

### 3.Oefeningen



#### 1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| a. una dieta bilanciata | 1. una dieta equilibrata |
| b. un pasto salutare    | 2. bere acqua            |
| c. idratarci            | 3. un pasto sano         |
| d. perdere peso         | 4. dimagrire             |

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

#### 2. Nieuwsbrief bedrijfskantine: "lichtere" week (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchini, idratarsi

Da lunedì la mensa propone un menù più \_\_\_\_\_ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto \_\_\_\_\_ : riso con \_\_\_\_\_ e spinaci oppure insalata con \_\_\_\_\_. Due volte a settimana è previsto anche \_\_\_\_\_ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante \_\_\_\_\_. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi \_\_\_\_\_, scegli la frutta come spuntino: mele o \_\_\_\_\_. Il menù online viene aggiornato ogni venerdì.

*Vanaf maandag biedt de kantine een gezonder menu aan voor wie op kantoor werkt. Elke dag is er een uitgebalanceerde maaltijd: rijst met courgette en spinazie of een salade met tonijn. Twee keer per week is er ook kip met een groentegarnituur. Er zijn vegetarische opties beschikbaar.*

*Tip van de kantine: om je goed te voelen gedurende de dag is het belangrijk voldoende te drinken. Neem een drinkfles mee en drink regelmatig, vooral als je na het werk sport. Als je wilt afvallen, kies dan fruit als tussendoortje: appels of aardbeien. Het online menu wordt elke vrijdag bijgewerkt.*

1. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?

\_\_\_\_\_

#### 3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.

Waar Onwaar

A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.

La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



#### 4. Kies de juiste oplossing

1. La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: *(De diëtiste zegt dat je voor het dieet meer moet drinken: morgen zal je je om de twee uur hydrateren.)*  
domani ti \_\_\_\_\_ ogni due ore.  
a. idrateresti      b. idrati      c. idraterai      d. idraterò
2. Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere *(Het weekmenu dat je voor je werk klaarmaakt moet gebalanceerd zijn: vandaag moet je groenten zoals courgette en spinazie toevoegen.)*  
bilanciato: oggi \_\_\_\_\_ aggiungere verdure  
come zucchine e spinaci.  
a. dobbiamo      b. devo      c. dovete      d. devi
3. So che vuoi perdere peso, quindi questo weekend ti *(Ik weet dat je wilt afvallen, dus dit weekend zal je goed hydrateren en wat aan sport doen.)*  
\_\_\_\_\_ bene e farai un po' di sport.  
a. idratare      b. ti idrati      c. idraterai      d. idraterà

1. idraterai 2. devi 3. idraterai

#### 5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

**Marco (collega):** Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.

*(Giulia, wat neem je vandaag van de kantine? Ik probeer gezonder te eten.)*

**Giulia (collega):** Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato.  
*(Ik neem rijst met courgette, spinazie en wat tonijn. Zo is het beter in balans.)*

**Marco (collega):** Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.

*(Goed idee. Ik eet meestal kip, maar daarna drink ik te weinig en word ik in de middag moe.)*

**Giulia (collega):** Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.

*(Neem dan een fles water mee en drink de hele dag door: dat is een eenvoudige gewoonte.)*

**Marco (collega):** Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.

*(Je hebt gelijk. Vanaf deze week moet ik ook beginnen met sporten: ik wil langzaam wat gewicht verliezen.)*

1. Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?

2. Marco cosa dice che deve fare da questa settimana?



## 6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

*Cerco di seguire una dieta equilibrata, che include... / Un'abitudine che non è molto salutare è... / Per idratarmi durante la giornata bevo...*

1. Com'è di solito la tua dieta? Descrivi cosa mangi in una giornata tipica e una abitudine che ritieni salutare o poco salutare.  
\_\_\_\_\_
2. Devi pianificare il menù della prossima settimana per il lavoro: descrivi cosa mangeresti a pranzo e a cena per 2-3 giorni e spiega perché fai queste scelte.  
\_\_\_\_\_

## 7. WhatsApp

Ciao! Sono **Sara** dell'ufficio. Da lunedì vorrei portare un pranzo più **salutare** e preparare un piccolo **menu** per la settimana.

Tu cosa mangi di solito a pranzo? Hai qualche idea facile da preparare (anche senza microonde)? Io spesso prendo un panino e poi mi sento stanca. Ah, e mi dimentico sempre di **idratarmi**...



**Scrij een passende reactie:** *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Belangrijke werkwoorden

io

tu

lui/lei

noi

voi

loro

### Bere (drinken)

Passato prossimo

ho bevuto

hai bevuto

ha bevuto

abbiamo bevuto

avete bevuto

hanno bevuto

### Mangiare (eten)

Passato prossimo

ho mangiato

hai mangiato

ha mangiato

abbiamo mangiato

avete mangiato

hanno mangiato

### Dovere (moeten)

Presente

devo

devi

deve

dobbiamo

dovete

devono