A2.25 Cibo e abitudini salutari

Gezonde voeding en gewoonten

https://app.colanguage.com/nl/italiaans/leerplan/a2/25

La dieta	*(Het dieet)*	**Gli spinaci**	*(Spinazie)*
L'abitudine	*(De gewoonte)*	**La zucchina**	*(Courgette)*
Bilanciato	*(Gebalanceerd)*	**La mela**	*(De appel)*
Salutare	*(Gezond)*	**La fragola**	*(De aardbei)*
Vegetariano	*(Vegetarisch)*	**Idratarsi**	*(Gehydrateerd blijven)*
La carne di pollo	*(Kip (vlees))*	**Perdere peso**	*(Afvallen)*
Il tonno	*(Tonijn)*	**Fare sport**	*(Sporten)*
Il riso	*(Rijst)*	**Dovere**	*(Moeten)*

1. Dialoog: Pianificare una dieta vegana equilibrata

Giuseppe:	Buongiorno dottoressa, sto pensando di passare a una dieta vegana e vorrei sapere se posso avere un piano adatto alle mie esigenze.	*(Goedendag mevrouw, ik overweeg om over te stappen op een veganistisch dieet en ik wil graag weten of ik een plan kan krijgen dat past bij mijn behoeften.)*
Nutrizionista:	Certo, mi dica com'è la sua routine e quali abitudini alimentari ha adesso.	*(Natuurlijk. Vertel me hoe uw dagelijkse routine eruitziet en welke eetgewoonten u nu heeft.)*
Giuseppe:	In questo periodo mangio un po' a caso, salto spesso il pranzo perché ho fretta e poi ceno molto tardi.	*(Op dit moment eet ik wat onregelmatig: ik sla vaak de lunch over omdat ik het druk heb en ik eet 's avonds erg laat.)*
Nutrizionista:	Capisco, proviamo insieme a stabilire una routine più regolare e salutare.	*(Ik begrijp het. Laten we samen proberen een regelmatiger en gezonder ritme vast te stellen.)*
Giuseppe:	Inoltre vado a correre ogni giorno dopo il lavoro, ho bisogno di energia.	*(Verder ga ik elke dag na het werk hardlopen, dus ik heb veel energie nodig.)*
Nutrizionista:	Allora possiamo elaborare un piano semplice che unisca cereali, legumi e verdure come zucchine e spinaci.	*(Dan kunnen we een eenvoudig plan maken waarin granen, peulvruchten en groenten zoals courgette en spinazie worden gecombineerd.)*
Giuseppe:	Va bene. Come posso organizzare il pranzo quando resto in ufficio tutto il giorno, per non saltarlo più?	*(Prima. Hoe kan ik de lunch regelen als ik de hele dag op kantoor ben, zodat ik hem niet meer oversla?)*
Nutrizionista:	Può portare riso con verdure, oppure una bowl fredda con legumi e spinaci, così può mangiarla anche senza riscaldarla.	*(U kunt bijvoorbeeld rijst met groenten meenemen, of een koude bowl met peulvruchten en spinazie; die kunt u ook eten zonder op te warmen.)*
Giuseppe:	Perfetto, e posso portare anche uno spuntino per il pomeriggio?	*(Perfect. Kan ik ook een tussendoortje voor de namiddag meenemen?)*
Nutrizionista:	Certamente, direi frutta secca o frutta fresca come mele o fragole.	*(Zeker. Ik zou gedroogd fruit of vers fruit aanraden, zoals appels of aardbeien.)*

Giuseppe:	Ottimo. In caso potrebbero andare bene anche delle barrette energetiche vegane?	*(Geweldig. Zouden veganistische energierepen ook geschikt zijn?)*
Nutrizionista:	Sì, ma è meglio preferire la frutta. E non dimentichi che deve idratarsi, è molto importante, soprattutto se fa sport.	*(Ja, dat kan, maar het is beter fruit te verkiezen. En vergeet niet voldoende te drinken; dat is erg belangrijk, vooral als u sport.)*
Giuseppe:	Va bene, la ringrazio. Allora aspetto una sua email con il nuovo piano alimentare.	*(Oké, bedankt. Dan wacht ik op uw e-mail met het nieuwe voedingsplan.)*
Nutrizionista:	Certo, glielo mando oggi. Mi raccomando, cerchi di seguirlo e di mantenere una routine più regolare.	*(Natuurlijk, ik stuur het u vandaag. Probeer het te volgen en een regelmatiger routine aan te houden.)*

1. Leggi il dialogo. Poi scegli la risposta corretta a ogni domanda.
2. Perché Giuseppe vuole parlare con la nutrizionista?
   a. Vuole smettere di fare sport perché è stanco.
   b. Vuole mangiare più carne di pollo e tonno.
   c. Vuole iniziare una dieta vegana equilibrata.
   d. Vuole una dieta per perdere molto peso in una settimana.

1-? 2-c

2. Grammatica: De relatieve 'che'

Il che introduce zinnen die ondergeschikt zijn en objectief of betrekkelijk kunnen zijn.

1. Het betrekkelijk voornaamwoord che wordt gebruikt om een naam te vervangen en tegelijkertijd twee zinnen met elkaar te verbinden en in relatie te brengen, één hoofdzin en één bijzin.
2. De "che" is onveranderlijk en wordt gebruikt als onderwerp of lijdend voorwerp van de bijzin.

Subordinata ***(Bijzin)***	**Formula** ***(Formule)***	**Esempio** ***(Voorbeeld)***
Oggettiva *(Objectief)*	Verbo + **che** + frase *(Werkwoord + che + zin)*	Il dottore dice **che la dieta è equilibrata**. *(De dokter zegt dat het dieet in balans is.)* So **che perdi peso con lo sport**. *(Ik weet dat je gewicht verliest met sport.)*
Relativa *(Bijvoeglijke 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 _____ ti propongo è bilanciata e ti aiuta a perdere peso senza stress.
   a. che *b. quale* *c. di che* *d. cosa*

2. Il pranzo _____ preparo di solito è leggero: riso, zucchine e tonno.

a. cui *b. chi* *c. che* *d. qual*

3. Le abitudini _____ hai adesso non sono molto salutari: mangi troppa carne e pochi spinaci.

a. di che *b. quelle che* *c. che* *d. delle che*

4. Il menu _____ vorrei seguire include più frutta, come fragole e mele, e meno dolci.

a. nel che *b. che* *c. quello che* *d. dove*

***1**. che **2**. che **3**. che **4**. che*

3.Oefeningen

1. Bedrijfsnieuwsbrief: week van gezonde voeding (Audio beschikbaar in de app)

Woorden om te gebruiken: tonno, pollo, riso, vegetariano, spinaci, salutare, zucchine, mele, bilanciato

Questa settimana la nostra azienda propone un menu più _____ in mensa. Ogni giorno c'è un piatto _____ con verdure di stagione, come _____ e _____ , e una fonte di proteine leggere, per esempio carne di _____ o _____ . Chi è _____ trova un'alternativa con _____ , legumi e insalata mista.

Nel bar aziendale ci sono anche nuove opzioni per gli spuntini: frutta fresca, come _____ e fragole, e frutta secca. Per aiutare i dipendenti che vogliono perdere peso, la nutrizionista dell'azienda ha preparato una guida con consigli su come idratarsi durante la giornata e su quali abitudini cambiare, come ridurre le bibite zuccherate e fare sport con regolarità.

Deze week biedt ons bedrijf een gezonder menu in de kantine aan. Elke dag is er een uitgebalanceerde maaltijd met seizoensgroenten, zoals courgette en spinazie, en een bron van lichte eiwitten, bijvoorbeeld kip of tonijn. Wie vegetarisch is, vindt een alternatief met rijst, peulvruchten en een gemengde salade.

In het bedrijfsrestaurant zijn er ook nieuwe opties voor tussendoortjes: vers fruit, zoals appels en aardbeien, en noten en gedroogd fruit. Om medewerkers die willen afvallen te helpen, heeft de bedrijfsdiëtist een gids opgesteld met tips over hoe je gedurende de dag gehydrateerd blijft en welke gewoonten je kunt veranderen, zoals het minderen van suikerhoudende dranken en regelmatig sporten.

1. Quali piatti propone la mensa aziendale per avere un menu più sano?

   _____

2. Che cosa possono mangiare in mensa i dipendenti che sono vegetariani?

   _____

2. Kies de juiste oplossing

1. Durante la visita la dietista mi dice che domani mi _____ idratare di più durante il lavoro.

   (Tijdens het consult zegt de diëtiste dat ik me morgen tijdens het werk meer moet hydrateren.)

   a. dovrei *b. dovrò* *c. dovevo* *d. devo*

2. Io so che domani mi _____ meglio perché porto sempre con me una bottiglia d'acqua.

   (Ik weet dat ik me morgen beter zal hydrateren omdat ik altijd een flesje water bij me heb.)

   a. mi idraterò *b. mi idrato* *c. mi idratavo* *d. mi idraterei*

3. La nuova dieta che _____ seguire è bilanciata e non _____ mangiare carne di pollo tutti i giorni.

(Het nieuwe dieet dat ik moet volgen is uitgebalanceerd en ik hoef niet elke dag kip te eten.)

a. devo / devo *b. dovrò / devo* *c. devo / dovrò* *d. dovevo / devo*

4. Nel piano settimanale che abbiamo scritto insieme, sabato _____ bere di più perché farò sport in palestra.

(In het weekplan dat we samen hebben opgesteld, moet ik zaterdag meer drinken omdat ik dan in de sportschool sport.)

a. dovrò *b. devo* *c. dovrei* *d. dovevo*

***1**. dovrò **2**. mi idraterò **3**. devo / devo **4**. dovrò*

3. Voltooi de dialogen

a. Pianificare il pranzo in ufficio

Collega Marco: *Da lunedì voglio mangiare più sano in ufficio, niente più panino con salame tutti i giorni.*

(Vanaf maandag wil ik gezonder eten op kantoor; geen broodje met salami meer elke dag.)

Collega Elisa: *1._____ _____*

(Goed idee, ik wil ook gezonder eten: ik neem volkorenrijst met courgette en een beetje tonijn mee.)

Collega Marco: *Ottima idea, così mangio meno carne rossa e più verdure, magari perdo anche un po' di peso.*

(Top, zo eet ik minder rood vlees en meer groenten — misschien val ik er ook een beetje door af.)

Collega Elisa: *2._____ _____*

(Ja, en na de lunch kunnen we een korte wandeling maken, zo bewegen we in elk geval even.)

b. Organizzare il menu della settimana

Luca: *Dobbiamo organizzare il menu della settimana, voglio mangiare più leggero la sera.*

(We moeten het weekmenu plannen; ik wil 's avonds lichter eten.)

Sara: *3._____ _____*

(Oké, laten we maandag kip met spinazie doen, dinsdag rijst met courgette en woensdag een salade met tonijn.)

Luca: *Perfetto, è un menu abbastanza bilanciato, ma voglio anche più frutta, magari mele e fragole per lo spuntino.*

(Perfect, het is een redelijk uitgebalanceerd menu, maar ik wil ook meer fruit—misschien appels en aardbeien als tussendoortje.)

Sara: *4._____ _____*

(Goed, dat is gezonder. We moeten ook genoeg drinken: geen frisdrank, alleen water gedurende de dag.)

***1**. Bravo, anche io voglio una dieta più bilanciata: porto riso integrale con zucchine e un po' di tonno. **2**. Sì, e dopo il pranzo possiamo fare una piccola passeggiata, almeno facciamo un po' di sport. **3**. Ok, facciamo lunedì pollo con spinaci, martedì riso con zucchine e mercoledì insalata con tonno. **4**. Va bene, così è più salutare, però dobbiamo anche idratarci: niente bibite, solo acqua tutta la giornata.*

4. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

1. Parli con un nutrizionista per la prima volta: come descrivi in modo semplice la tua dieta in un giorno normale (colazione, pranzo, cena)?

   _____

2. Lavori molte ore in ufficio: quali due abitudini alimentari vuoi cambiare per essere più sano/a? Perché?

   _____

3. Devi organizzare il pranzo per una settimana lavorativa: cosa mangi di solito dal lunedì al venerdì? Fai un esempio di menu semplice.

   _____

4. Un collega vuole perdere peso e vivere in modo più sano: quali consigli pratici gli dai su alimentazione e attività fisica?

   _____

5. Schrijf 5 of 6 zinnen waarin je beschrijft wat je gewoonlijk eet op je werk of op de universiteit en wat je zou willen veranderen om gezondere gewoonten te krijgen.

Di solito a pranzo mangio... / Vorrei cambiare questa abitudine perché... / Per avere una dieta più equilibrata devo... / Nel mio luogo di lavoro è facile o difficile mangiare in modo sano perché...

_____
_____
_____

4. Belangrijke werkwoorden

	Idratarsi	**Dovere**
io	mi idraterò	devo
tu	ti idraterai	devi
lui/lei	si idraterà	deve
noi	ci idrateremo	dobbiamo
voi	vi idraterete	dovete
loro	si idrateranno	devono