

# A1.15.1 Storia breve: La dieta mediterranea

## A1.15.1 Krótka historia: dieta śródziemnomorska

» <https://app.colanguage.com/pl/wloski/opowiadania/la-dieta-mediterranea>

*Il testo parla della dieta mediterranea in Italia, un modo di alimentarsi gustoso e salutare.*

In Italia molte persone seguono la dieta mediterranea.

La dieta ha pasta, pane, legumi, verdure, olio d'oliva, frutta e pesce.

Si mangia poca carne, poco formaggio e poco latte.

Questa dieta è buona per la salute e aiuta a mantenere il peso giusto.

L'olio d'oliva è molto importante.

L'olio ha grassi buoni e fa bene al corpo.

La frutta e la verdura sono importanti.

Bisogna mangiarle cinque volte al giorno.

Il pesce è una buona fonte di proteine.

Sgombro, alici e sardine hanno tanti omega-3.

Le proteine si trovano anche nei legumi.

I legumi si mangiano con la pasta, con il pane, o in zuppe e insalate.

---

*Tekst mówi o diecie śródziemnomorskiej we Włoszech, smacznym i zdrowym sposobie odżywiania.*

*We Włoszech wiele osób stosuje dietę śródziemnomorską.*

*Dieta zawiera makaron, chleb, rośliny strączkowe, warzywa, oliwę z oliwek, owoce i ryby.*

*Je się mało mięsa, mało sera i mało mleka.*

*Ta dieta jest dobra dla zdrowia i pomaga utrzymać odpowiednią wagę.*

*Oliwa z oliwek jest bardzo ważna.*

*Oliwa zawiera zdrowe tłuszcze i jest korzystna dla organizmu.*

*Owoce i warzywa są ważne.*

*Należy je jeść pięć razy dziennie.*

*Ryby są dobrym źródłem białka.*

*Makrela, sardele i sardynki zawierają dużo omega-3.*

*Białko znajduje się także w roślinach strączkowych.*

*Rośliny strączkowe je się z makaronem, chlebem lub w zupach i sałatkach.*

# A1.15.1 La dieta mediterranea

## A1.15.1 dieta śródziemnomorska

<https://app.colanguage.com/pl/wloski/opowiadania/la-dieta-mediterranea>



### Esercizio 1:

### Domande di discussione

**Istruzione:** Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quali alimenti ci sono nella dieta mediterranea? (Scrivi almeno 3)

.....

2. Qual è il miglior tipo di olio secondo la dieta mediterranea?

.....

3. Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

.....

4. Cosa mangi e bevi ogni giorno?

.....

