

A1.15.1 La dieta mediterranea

Dieta śródziemnomorska

<https://app.colanguage.com/pl/wloski/dialogi/mediterranean-diet>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

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

La Pasta *(Makaron)*

La Carne *(Mięso)*

I Legumi *(Rośliny strączkowe)*

La Verdura *(Warzywa)*

L'Olio Extravergine di *(Oliwa z oliwek extra vergine)*

Le Insalate *(Salatki)*

Oliva

Il Pesce *(Ryby)*

- Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - Le bibite gassate
 - La carne rossa
 - La pasta
 - Il pollo fritto
 - Il pesce
 - Solo in zuppe calde
 - Con la pasta, trasformati in burger o freddi nelle insalate
- Che cosa si mangia poco in questo modello alimentare?
 - La carne
 - La verdura
 - La frutta
- Qual è la principale fonte di proteine animali in questa dieta?
 - Il prosciutto
 - Le uova
- In quali modi si possono mangiare oggi i legumi?
 - Solo a colazione con il caffè
 - Solo come dessert

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Cibo quotidiano

Codziennie jedzenie

Luca: Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi. Come sono andate?

(Dzień dobry, pani doktor. Zrobiłem badania. Jak wyszły?)

Dottoressa: Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.

(Dzień dobry, Luca. Wyniki są dobre, ale możesz nieco poprawić sposób odżywiania.)

Luca: Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?

(Naprawdę? Staram się codziennie trzymać zdrową dietę. Co jeszcze mogę zrobić?)

Dottoressa: Tu segui già la dieta mediterranea, vero?

(Już stosujesz dietę śródziemnomorską, prawda?)

Luca:	Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci.	<i>(Tak, to moja codzienna dieta... Ale kiedy pracuję, często jem coś na szybko.)</i>
Dottoressa:	Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.	<i>(Rozumiem. Nawet małe, codzienne zmiany mogą bardzo pomóc.)</i>
Luca:	Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana.	<i>(Na przykład? Już staram się jeść mięso tylko kilka razy w tygodniu.)</i>
Dottoressa:	Ottimo. Per una dieta più equilibrata aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi, sono ricchi di proteine.	<i>(Świetnie. Dla bardziej zrównoważonej diety dodaj dwie-trzy porcje ryb i trochę roślin strączkowych — są bogate w białko.)</i>
Luca:	Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.	<i>(Tak, jem je często, szczególnie wieczorem.)</i>
Dottoressa:	Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea!	<i>(Bardzo dobrze. A picie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia to zawsze dobry pomysł!)</i>
Luca:	Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello!	<i>(Dziękuję, pani doktor. Od dziś zostanę wzorowym pacjentem!)</i>

1. Dove si svolge probabilmente il dialogo?
 - a. In un ristorante, dopo la cena
 - b. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi
 - c. Al supermercato, vicino al banco del pane
 - d. Al bar, durante la colazione
2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?
 - a. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale
 - b. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè
 - c. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione
 - d. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente

1-b 2-c