

A1.15.1 La dieta mediterranea

Dieta śródziemnomorska



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
 - a. La carne
 - b. I dolci
 - c. Il burro
 - d. L'olio d'oliva
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
 - a. La frutta e la verdura
 - b. La carne e i dolci
 - c. Il pesce e i latticini
 - d. La pasta e i legumi
3. Perché frutta e verdura sono importanti?
 - a. Perché non contengono acqua
 - b. Perché sono ricche di grassi
 - c. Perché contengono molte proteine animali
 - d. Perché hanno fibre, vitamine e sali minerali
4. Quale pesce è indicato per il cuore e il cervello?
 - a. Il pesce secco
 - b. Il pesce fritto
 - c. Il pesce in salsa
 - d. Il pesce azzurro

1-d 2-c 3-d 4-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

Luca rozmawia ze swoją lekarką: dieta śródziemnomorska

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Dzień dobry, pani doktor. Zrobiłem badania: jak wypadły?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Dzień dobry, Luca. Wyniki są dobre, ale może pan poprawić dietę.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Naprawdę? Staram się codziennie stosować zdrową dietę. Co mogę zrobić jeszcze więcej?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Stosuje pan już dietę śródziemnomorską, prawda?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Tak, oczywiście. To moja zwykła dieta... ale kiedy pracuję, często jem coś na szybko.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto. *(Rozumiem. Nawet małe codzienne zmiany mogą bardzo pomóc.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana. *(Na przykład? Już staram się jeść mięso tylko kilka razy w tygodniu.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi: sono ricchi di proteine. *(Świetnie. Aby dieta była bardziej zrównoważona, proszę dodać dwie lub trzy porcje ryb i trochę roślin strączkowych: są bogate w białko.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Tak, jem je często, zwłaszcza wieczorem.)*

Dottoressa: Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Bardzo dobrze. Proszę pamiętać: ważne jest, aby pić wystarczająco dużo wody w ciągu dnia.)*

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

1-b 2-d