

## A1.15.1 La dieta mediterranea

Dieta śródziemnomorska



1. Qual è il cuore della dieta mediterranea?
  - a. La carne
  - b. Il burro
  - c. I dolci
  - d. L'olio d'oliva
2. Quali cibi si mangiano solo ogni tanto?
  - a. La pasta e i legumi
  - b. Il pesce e i latticini
  - c. La frutta e la verdura
  - d. La carne e i dolci

1-d 2-b

### 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? *(Co mówi lekarka o badaniach Luki?)*
  - a. Le analisi non sono ancora pronte.
  - b. I valori sono buoni.
  - c. I valori sono troppo bassi.
  - d. Deve ridurre l'acqua.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? *(Co radzi lekarka, aby dieta była bardziej zrównoważona?)*
- a. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' b. Mangiare carne a pranzo e a cena. di legumi.
  - c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno. d. Sostituire l'acqua con il cappuccino.

**1-b 2-a**