

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	<i>(Makaron)</i>	La Carne	<i>(Mięso)</i>
I Legumi	<i>(Rośliny strączkowe)</i>	La Verdura	<i>(Warzywa)</i>
L'Olio Extravergine di Oliva	<i>(Oliwa z oliwek extra vergine)</i>	Le Insalate	<i>(Salatki)</i>
Il Pesce	<i>(Ryby)</i>		

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

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Cibo quotidiano

Codzienne 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. *(Tak, to moja codzienna 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. Dla bardziej zrównoważonej diety dodaj dwie-trzy porcje ryb i trochę roślin strączkowych – są bogate w białko.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Tak, jem je często, szczególnie wieczorem.)*
- Dottoressa:** Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea! *(Bardzo dobrze. A picie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia to zawsze dobry pomysł!)*
- Luca:** Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello! *(Dziękuję, pani doktor. Od dziś zostanę wzorowym pacjentem!)*

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