

A2.25 Cibo e abitudini salutari



- Parla della tua alimentazione e delle abitudini (non) salutari.
- Pianifica il tuo menu settimanale.

La dieta	<i>(Dieta)</i>	La fragola	<i>(Truskawka)</i>
Bilanciato	<i>(Zrównoważony)</i>	La mela	<i>(Jabłko)</i>
Salutare	<i>(Zdrowy)</i>	Gli spinaci	<i>(Szpinak)</i>
L'abitudine	<i>(Nawyki)</i>	Il tonno	<i>(Tuńczyk)</i>
Vegetariano	<i>(Wegetariański)</i>	Perdere peso	<i>(Tracić na wadze)</i>
La carne di pollo	<i>(Mięso z kurczaka)</i>	Fare sport	<i>(Uprawiać sport)</i>
Il riso	<i>(Ryż)</i>	Dovere	<i>(Musieć)</i>
La zuccina	<i>(Cukinia)</i>	Idratarsi	<i>(Nawadniać się)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst.



Una **dieta vegana** può essere **bilanciata** e dare abbastanza energia anche a chi fa sport. L'energia viene spesso da **cereali, legumi** e frutta secca. Le proteine ci sono anche nella soia, ma a volte *bisogna* mangiarne un po' di più rispetto a una dieta onnivora, perché il valore biologico è più basso. Le carenze più frequenti riguardano la vitamina B12, il ferro e gli omega-3, *che* a volte richiedono integrazione.

*Dieta wegańska może być zbilansowana i dostarczać wystarczająco dużo energii także osobom, które uprawiają sport. Energia często pochodzi ze **zbóż, roślin strączkowych** i orzechów. Białko jest także w soi, ale czasem trzeba jeść go nieco więcej niż w diecie wszystkożernej, ponieważ jego wartość biologiczna jest niższa. Najczęstsze niedobory dotyczą witaminy B12, żelaza i kwasów omega-3, które czasem wymagają suplementacji.*

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - a. Solo da carne e pesce
 - b. Da dolci e bibite zuccherate
 - c. Solo da verdura cruda
 - d. Da cereali, frutta secca e legumi
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso
 - b. Perché la soia è sempre vietata
 - c. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - d. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
3. Quali carenze sono indicate come le più comuni?
 - a. Potassio, magnesio e vitamina A
 - b. Vitamina B12, ferro e omega-3
 - c. Vitamina D, sale e zucchero
 - d. Vitamina C, calcio e acqua

1-d 2-a 3-b



2. Gramatyka: Il che relativo

Che wprowadza zdania podrzędne, które mogą być dopełnieniowe lub względne.

1. Il 'che' relativo używa się, aby zastąpić rzeczownik, a jednocześnie połączyć i powiązać dwa zdania: jedno główne i drugie podrzędne.

2. „che” jest nieodmienne i jest używane jako podmiot lub dopełnienie w zdaniu podrzędnym.

Subordinata (Zdanie podrzędne)	Formula (Wzór)	Esempio (Przykład)
Oggettiva (Dopełnieniowa)	Verbo + che + frase (Czasownik + che + zdanie)	Il dottore dice che la dieta è equilibrata . (Lekarz <i>mówi, że dieta jest zbilansowana.</i>) So che perdi peso con lo sport . (Wiem, że <i>chudniesz dzięki sportowi.</i>)
Relativa (Względna)	Nome + che + verbo (Rzeczownik + che + czasownik)	La dieta che segui è salutare. (Dieta, którą <i>stosujesz, jest zdrowa.</i>) Il pasto che mangi contiene spinaci. (Posiłek, który <i>jesz, zawiera szpinak.</i>)

- La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più.
a. che b. cui c. chi d. che la
- Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio.
a. il quale b. dove c. che d. di che

1. che 2. che

Przepisz zwroty

- Il dottore dice una cosa. La dieta è equilibrata.

(Lekarz *mówi, że dieta jest zbilansowana.*)

- So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(Wiem, że *chudniesz, uprawiając sport.*)

- Segui una dieta. La dieta è salutare.

(Dieta, którą *stosujesz, jest zdrowa.*)

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| a. una dieta bilanciata | 1. una dieta equilibrata |
| b. un pasto salutare | 2. bere acqua |
| c. idratarci | 3. un pasto sano |
| d. perdere peso | 4. dimagrire |

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

2. Biuletyn stołówki zakładowej: tydzień „lżejszy” (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarci

Da lunedì la mensa propone un menù più _____ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto _____: riso con _____ e spinaci oppure insalata con _____. Due volte a settimana è previsto anche _____ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante _____. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi _____, scegli la frutta come spuntino: mele o _____. Il menù online viene aggiornato ogni venerdì.

Od lunedì menu proponuje zdrowsze menu dla osób pracujących w biurze. Każdego dnia serwowane jest zbilansowane danie: ryż z cukinią i szpinakiem albo sałatka z tuńczykiem. Dwa razy w tygodniu przewidziany jest także kurczak z dodatkiem warzyw. Dostępne są opcje wegetariańskie.

Porada stołówki: aby czuć się dobrze w ciągu dnia, ważne jest odpowiednie nawodnienie. Weź ze sobą bidon i pij regularnie, zwłaszcza jeśli uprawiasz sport po pracy. Jeśli chcesz schudnąć, wybierz owoce jako przekąskę: jabłko lub truskawki. Menu online jest aktualizowane w każdy piątek.

1. Quali piatti o consigli del testo puoi seguire nella tua settimana lavorativa e perché?
- _____

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.

Prawda Fałsz

A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.

La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: (Dietetyczka mówi, że na diecie musisz się bardziej nawadniać: jutro będziesz się nawadniać co dwie godziny.)
domani ti _____ ogni due ore.
a. idrateresti b. idrati c. idraterai d. idraterò
2. Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere (Tygodniowe menu, które przygotowujesz do pracy, musi być zbilansowane: dziś musisz dodać warzywa, takie jak cukinia i szpinak.)
bilanciato: oggi _____ aggiungere verdure come zucchine e spinaci.
a. dobbiamo b. devo c. dovete d. devi
3. So che vuoi perdere peso, quindi questo weekend ti (Wiem, że chcesz schudnąć, więc w ten weekend dobrze się nawodnisz i trochę poćwiczysz.)
_____ bene e farai un po' di sport.
a. idratare b. ti idrati c. idraterai d. idraterà

1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Preczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Marco (collega): Giulia, oggi cosa prendi alla mensa? Sto cercando di seguire una dieta più salutare.

(Giulia, co dziś bierzesz w stołówce? Próbuję trzymać się zdrowszej diety.)

Giulia (collega): Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato. (Biorę ryż z cukinią i szpinakiem oraz trochę tuńczyka. Dzięki temu jest bardziej zbilansowane.)

Marco (collega): Buona idea. Io di solito mangio carne di pollo, però poi non mi idrato abbastanza e nel pomeriggio sono stanco.

(Dobry pomysł. Zwykle jem kurczaka, ale potem nie nawadniam się wystarczająco i po południu jestem zmęczony.)

Giulia (collega): Allora porta una bottiglia d'acqua e bevila durante la giornata: è un'abitudine semplice.

(W takim razie weź butelkę wody i pij ją w ciągu dnia: to prosty nawyk.)

Marco (collega): Hai ragione, e da questa settimana devo anche cominciare a fare sport: voglio perdere un po' di peso lentamente.

(Masz rację, a od tego tygodnia muszę też zacząć uprawiać sport: chcę powoli stracić trochę wagi.)

1. Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?

2. Marco cosa dice che deve fare da questa settimana?



6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

Cerco di seguire una dieta equilibrata, che include... / Un'abitudine che non è molto salutare è... / Per idratarmi durante la giornata bevo...

1. Com'è di solito la tua dieta? Descrivi cosa mangi in una giornata tipica e una abitudine che ritieni salutare o poco salutare.

2. Devi pianificare il menù della prossima settimana per il lavoro: descrivi cosa mangeresti a pranzo e a cena per 2-3 giorni e spiega perché fai queste scelte.

7. WhatsApp

Ciao! Sono **Sara** dell'ufficio. Da lunedì vorrei portare un pranzo più **salutare** e preparare un piccolo **menu** per la settimana.

Tu cosa mangi di solito a pranzo? Hai qualche idea facile da preparare (anche senza microonde)? Io spesso prendo un panino e poi mi sento stanca. Ah, e mi dimentico sempre di **idratarmi**...



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

Ważne czasowniki

Bere (pić)

Passato prossimo

io

ho bevuto

tu

hai bevuto

lui/lei

ha bevuto

noi

abbiamo bevuto

voi

avete bevuto

loro

hanno bevuto

Mangiare (jeść)

Passato prossimo

ho mangiato

hai mangiato

ha mangiato

abbiamo mangiato

avete mangiato

hanno mangiato

Dovere (musić)

Presente

devo

devi

deve

dobbiamo

dovete

devono