

A1.15 Cibo quotidiano



- Nomeie o alimento que consumimos diariamente.
- Diz o que comes e bebes.

Il cibo	<i>(A comida)</i>	L'olio	<i>(O óleo)</i>
La pasta	<i>(A massa)</i>	Il caffè	<i>(O café)</i>
Il pane	<i>(O pão)</i>	Il cappuccino	<i>(O cappuccino)</i>
Il formaggio	<i>(O queijo)</i>	Il tè	<i>(O chá)</i>
Le uova	<i>(Os ovos)</i>	L'acqua	<i>(A água)</i>
Il latte	<i>(O leite)</i>	Bere	<i>(Beber)</i>
Il pomodoro	<i>(O tomate)</i>	Mangiare	<i>(Comer)</i>
L'insalata	<i>(A salada)</i>		

1. Diálogo: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea (QR: Áudio)



- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: *(Bom dia, doutora. Fiz os exames: como come sono andate? foram?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma *(Bom dia, Luca. Os valores estão bons, mas você può migliorare l'alimentazione. pode melhorar a alimentação.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana *(Sério? Tento seguir uma alimentação saudável ogni giorno. Cosa posso fare in più? todos os dias. O que posso fazer a mais?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Você já segue a dieta mediterrânea, não é?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però *(Sim, claro. É a minha dieta habitual... porém, quando lavoro spesso mangio cose veloci. rápidas.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti *(Entendo. Até pequenas mudanças diárias podem quotidiani possono aiutare molto. ajudar muito.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne *(Por exemplo? Eu já tento comer carne só algumas solo un paio di volte alla settimana. vezes por semana.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, *(Ótimo. Para uma alimentação mais equilibrada, aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' crescente duas ou três porções de peixe e um pouco di legumi: sono ricchi di proteine. são ricas em proteínas.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Sim, eu as como com frequência, sobretudo à noite.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante *(Muito bem. Recomendo: é importante beber água bere abbastanza acqua durante la giornata. suficiente durante o dia.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(O que a doutora diz sobre os exames do Luca?)*

- a. Deve ridurre l'acqua. b. Le analisi non sono ancora pronte.
- c. I valori sono buoni. d. I valori sono troppo bassi.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? *(O que a doutora recomenda para tornar a alimentação mais equilibrada?)*
- a. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno. b. Mangiare carne a pranzo e a cena.
c. Sostituire l'acqua con il cappuccino. d. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.

1-c 2-d

2. Gramática: As conjunções

As conjunções italianas ligam palavras, frases ou orações.



1. 'E' liga elementos semelhantes.
2. 'O' é para oferecer alternativas.
3. 'Se' introduz uma condição.
4. 'Ma' expressa um contraste.

Congiunzione

(Conjunção)

Esempio *(Exemplo)*

E	Mangio la pizza e bevo l'acqua. <i>(Eu como pizza e bebo água.)</i>
O	Preferisci il tè o il caffè? <i>(Você prefere chá ou café?)</i>
Se	Se piove, non andiamo al parco. <i>(Se chover, não vamos ao parque.)</i>
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi. <i>(Quero sair, mas é tarde demais.)</i>
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci. <i>(Eu gosto de sorvete, porém não como doces com frequência.)</i>

"E" transforma-se em "ed" diante de palavras que começam com e-. Exemplo: "primavera ed estate".

"O" transforma-se em "od" diante de palavras que começam com o-. Exemplo: "carne od ortaggi".

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche. *(No café da manhã, tomo cappuccino e um brioche.)*
a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo? *(Você toma chá ou café depois do almoço?)*
a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci. *(Eu gosto de queijo, porém não como muitos doces.)*
a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata. *(Se o prato tem óleo demais, eu peço só a salada.)*
a. Ma b. Se c. O d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3. Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. A colazione bevo il caffè | a. e mangio un po' di pane. |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. con pomodoro e un po' d'olio. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua | c. ma non bevo mai latte. |
| 4. La sera mangio un'insalata | d. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: No café da manhã, bebo café e como um pouco de pão. **2-b:** No almoço, frequentemente como massa com tomate e um pouco de óleo. **3-d:** No escritório, bebo apenas água porque o cappuccino é pesado. **4-c:** À noite, como uma salada mas nunca bebo leite.



2. O bar do escritório (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè



Nella pausa (1) _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un (2) _____ e un cornetto. Un collega preferisce il (3) _____ senza zucchero e un bicchiere d' (4) _____. Un'altra collega beve solo (5) _____ caldo e mangia una fetta di (6) _____ con (7) _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: (8) _____ al (9) _____ o una grande insalata mista con (10) _____ d'oliva. Di solito (11) _____ la pasta e (12) _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

Na pausa do café muitos colegas vão ao pequeno bar do escritório. De manhã eu sempre pego um cappuccino e um croissant. Um colega prefere café sem açúcar e um copo de água. Outra colega bebe apenas chá quente e come uma fatia de pão com queijo.

No almoço o bar oferece dois pratos simples: massa ao molho de tomate ou uma grande salada mista com azeite de oliva. Normalmente eu como a massa e bebo água sem gás, mas às vezes também pego um copo de leite. O bar não vende bebidas alcoólicas; é um lugar tranquilo para comer, conversar com os colegas e depois voltar ao trabalho.

(1) caffè, (2) cappuccino, (3) caffè, (4) acqua, (5) tè, (6) pane, (7) formaggio, (8) pasta, (9) pomodoro, (10) olio, (11) mangio, (12) bevo

3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

- Cosa prende oggi la donna al bar? (O que a mulher pede hoje no bar?)
 - Un tè e della pasta.
 - Solo un caffè e del pane.
 - Un cappuccino e un'insalata.
- Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo? (O que o homem come hoje no almoço?)
 - Solo un'insalata con uova.
 - Pasta con pomodoro e insalata.
 - Solo pane con formaggio.

1-b 2-c



4. Escolha a solu o correta

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. *(De manh  eu bebo cappuccino e como p o com queijo.)*
a. bere b. beviamo c. bevo d. bevi
 2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. *(No trabalho n s bebemos apenas  gua e nunca bebemos bebidas a ucaradas.)*
a. bevete b. beviamo c. bevono d. bevo
 3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. *(No almoço a Maria come salada e tomate, mas nunca come massa.)*
a. mangi b. mangia c. mangiano d. mangio
1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Roleplay - di logos (QR:  udio)



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco, impiegato:** *Ciao Sara, prendo un caff  e un po' di pane con burro.*
(Oi Sara, eu pego um caf  e um pouco de p o com manteiga.)
- Sara, collega:** *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.*
(Oi Marco, eu bebo um cappuccino e como um croissant, n o pego p o.)
- Marco, impiegato:** *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caff .*
(Em casa, em vez disso, eu como queijo e ovos, mas aqui s  café.)
- Sara, collega:** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.*
(Eu, em casa, bebo s  água; n o gosto muito de leite.)

1. Che cosa beve Marco al bar?
-

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena, consulente:** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.*
(Hoje eu como massa ao molho de tomate e uma pequena salada.)
- Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.*
(Eu como s  salada e p o, nada de massa.)
- Elena, consulente:** *Da bere prendo acqua; il t  lo bevo di solito la sera.*
(Para beber eu pego  gua; eu geralmente bebo ch    noite.)
- Paolo, collega:** *Anch'io bevo acqua; il caff  lo prendo dopo pranzo.*
(Eu também bebo  gua; eu pego caf  depois do almoço.)

1. Che cosa mangia Elena a pranzo?
-

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)



2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega

Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.

Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua**, **tè**, **caffè** o altro?

Scrivimi, così organizziamo



Escreva uma resposta apropriada: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Verbos importantes

Bere (beber)

Presente

io	bevo
tu	bevi
lui/lei	beve
noi	beviamo
voi	bevete
loro	bevono

Mangiare (comer)

Presente

mangio
mangi
mangia
mangiamo
mangiate
mangiano