

A2.25 Cibo e abitudini salutari



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

La dieta	<i>(A dieta)</i>	Vegetariano	<i>(Vegetariano)</i>
La carne di pollo	<i>(Carne de frango)</i>	Bilanciato	<i>(Equilibrado)</i>
Il riso	<i>(O arroz)</i>	Salutare	<i>(Saudável)</i>
La mela	<i>(A maçã)</i>	L'abitudine	<i>(O hábito)</i>
La fragola	<i>(O morango)</i>	Idratarsi	<i>(Hidratar-se)</i>
La zuccina	<i>(A abobrinha)</i>	Fare sport	<i>(Praticar esporte)</i>
Gli spinaci	<i>(O espinafre)</i>	Perdere peso	<i>(Perder peso)</i>
Il tonno	<i>(O atum)</i>	Dovere	<i>(Dever)</i>

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Uma **dieta vegana** pode ser **equilibrada** e fornecer energia suficiente até mesmo para quem pratica esportes. A energia vem frequentemente de **cereais**, **leguminosas** e frutas secas. As proteínas também estão presentes na soja, mas às vezes é preciso comer um pouco mais em comparação com uma dieta onívora, porque o valor biológico é mais baixo. As deficiências mais frequentes dizem respeito à vitamina B12, ao ferro e aos ômega-3, que às vezes exigem suplementação.

1. Da quali alimenti arriva soprattutto l'energia in una dieta vegana?
 - a. Da dolci e bibite zuccherate
 - b. Solo da carne e pesce
 - c. Da cereali, frutta secca e legumi
 - d. Solo da verdura cruda
2. Perché con una dieta vegana può essere necessario mangiare più proteine?
 - a. Perché nella dieta vegana non esistono proteine
 - b. Perché i cereali non si possono mangiare ogni giorno
 - c. Perché la soia è sempre vietata
 - d. Perché le proteine vegetali hanno un valore biologico un po' più basso

1-c-2-d



2. Gramática: O "che" relativo

O *che* introduz orações subordinadas que podem ser objetivas ou relativas.

- O '*che*' relativo é usado para substituir um nome e, ao mesmo tempo, para unir e relacionar duas frases, uma principal e a outra subordinada.
- O '*che*' é invariável e é usado como sujeito ou objeto da oração subordinada.

Subordinata (Subordinada)	Formula (Fórmula)	Esempio (Exemplo)
Oggettiva (Objetiva)	Verbo + che + frase (Verbo + <i>che</i> + frase)	Il dottore dice che la dieta è equilibrata . (O médico diz que a dieta é equilibrada.) So che perdi peso con lo sport . (Eu sei que você perde peso com o esporte.)
Relativa (Relativa)	Nome + che + verbo (Nome + <i>che</i> + verbo)	La dieta che segui è salutare. (A dieta que você segue é saudável.) Il pasto che mangi contiene spinaci. (A refeição que você come contém espinafre.)

O '*che*' nunca é seguido de preposições.

- La dieta _____ segui è bilanciata, ma devi idratarti di più. (A dieta que você segue é equilibrada, mas você precisa se hidratar mais.)
a. *che* b. *cui* c. *chi* d. *che la*
- Il riso _____ mangi a pranzo ti dà energia per il pomeriggio. (O arroz que você come no almoço lhe dá energia para a tarde.)
a. *il quale* b. *dove* c. *che* d. *di che*

1. *che* 2. *che*

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(O médico diz que a dieta é equilibrada.)

- So una cosa. Perdi peso con lo sport.

(Sei que você perde peso fazendo esporte.)

- Segui una dieta. La dieta è salutare.

(A dieta que você segue é saudável.)

- Il dottore dice che la dieta è equilibrata.
- So che perdi peso facendo sport.
- La dieta che segui è salutare.

3. Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 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. Newsletter do refeitório da empresa: semana "mais leve" (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: tonno, pollo, fragole, salutare, bilanciato, perdere peso, zucchine, idratarsi



Da lunedì la mensa propone un menù più (1) _____ per chi lavora in ufficio. Ogni giorno c'è un piatto (2) _____ : riso con (3) _____ e spinaci oppure insalata con (4) _____. Due volte a settimana è previsto anche (5) _____ con contorno di verdure. Sono disponibili opzioni vegetariane.

Consiglio della mensa: per stare bene durante la giornata è importante (6) _____. Porta una borraccia e bevi spesso, soprattutto se fai sport dopo il lavoro. Se vuoi (7) _____, scegli la frutta come spuntino: mele o (8) _____. Il menù online viene aggiornato ogni venerdì.

A partir de segunda-feira, o refeitório oferece um menu mais saudável para quem trabalha no escritório. Todos os dias há um prato equilibrado: arroz com abobrinha e espinafre ou então salada com atum. Duas vezes por semana também está previsto frango com acompanhamento de legumes. Há opções vegetarianas disponíveis.

Dica do refeitório: para se sentir bem durante o dia, é importante se hidratar. Leve uma garrafa e beba com frequência, sobretudo se você faz esporte depois do trabalho. Se você quer perder peso, escolha frutas como lanche: maçãs ou morangos. O menu online é atualizado toda sexta-feira.

(1) salutare, (2) bilanciato, (3) zucchine, (4) tonno, (5) pollo, (6) idratarsi, (7) perdere peso, (8) fragole

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

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- La persona vuole migliorare le sue abitudini alimentari a partire da questa settimana.
- A pranzo, di solito compra un panino al bar vicino all'ufficio.
- La persona non mangia mai carne perché è vegetariana.

Verdadeiro Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Scegli a soluzione corretta

- La nutrizionista dice che per la dieta ti devi idratare di più: (A nutricionista diz que, para a dieta, você precisa se hidratar mais: amanhã você vai se hidratar a cada duas horas.)
domani ti _____ ogni due ore.
a. idrateresti b. idrati c. idraterai d. idraterò
- Il menu settimanale che prepari per il lavoro deve essere (O menu semanal que você prepara para o trabalho deve ser equilibrado: hoje você precisa acrescentar legumes como abobrinha e espinafre.)
bilanciato: oggi _____ aggiungere verdure
come zucchine e spinaci.
a. dobbiamo b. devo c. dovete d. devi
- So che vuoi perdere peso, quindi questo weekend ti (Sei que você quer perder peso, então neste fim de semana você vai se hidratar bem e fazer um pouco de esporte.)
_____ bene e farai un po' di sport.
a. idratare b. ti idrati c. idraterai d. idraterà

1. idraterai 2. devi 3. idraterai

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Pausa pranzo sana in ufficio

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

(Giulia, hoje o que você vai pegar no refeitório? Estou tentando seguir uma dieta mais saudável.)

Giulia (collega): Prendo riso con zucchine e spinaci e un po' di tonno. Così è più bilanciato.
(Vou pegar arroz com abobrinha e espinafre e um pouco de atum. Assim fica mais equilibrado.)

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

(Boa ideia. Eu geralmente como carne de frango, mas depois não me hidrato o suficiente e à tarde fico cansado.)

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

(Então leve uma garrafa de água e beba durante o dia: é um hábito simples.)

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

(Você tem razão, e a partir desta semana eu também preciso começar a praticar esporte: quero perder um pouco de peso devagar.)

- Che cosa prende Giulia per pranzo e perché?
-

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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**...



Escreva uma resposta apropriada: *Di solito a pranzo mangio... / Posso preparare un piatto che... (per esempio riso con verdure). / La cosa che voglio cambiare è...*

Verbos importantes	Bere (<i>beber</i>)	Mangiare (<i>comer</i>)	Dovere (<i>dever</i>)
	Passato prossimo	Passato prossimo	Presente
io	ho bevuto	ho mangiato	devo
tu	hai bevuto	hai mangiato	devi
lui/lei	ha bevuto	ha mangiato	deve
noi	abbiamo bevuto	abbiamo mangiato	dobbiamo
voi	avete bevuto	avete mangiato	dovete
loro	hanno bevuto	hanno mangiato	devono