

Enfermagem 15 Il menù del giorno



- Spiega i pasti e le opzioni dietetiche
- Discutere le preferenze e adattare i menu alle esigenze speciali
- Vocabolario: pasti e bevande nelle cure, vocabolario della dieta correlata al diabete, nutrizione per malattie croniche, adattamenti del menù

Il pasto	<i>(A refeição)</i>	L'intolleranza al lattosio	<i>(A intolerância à lactose)</i>
La colazione	<i>(O pequeno-almoço)</i>	L'ingrediente sostitutivo	<i>(O ingrediente substituto)</i>
Lo spuntino	<i>(O lanche)</i>	Adattare il menu	<i>(Adaptar o menu)</i>
Il pranzo	<i>(O almoço)</i>	Evitare gli alimenti	<i>(Evitar alimentos)</i>
La cena	<i>(O jantar)</i>	Preferire	<i>(Preferir)</i>
La dieta equilibrata	<i>(A dieta equilibrada)</i>	Raccomandare	<i>(Recomendar)</i>
La dieta per diabetici	<i>(A dieta para diabéticos)</i>	Consigliare	<i>(Aconselhar)</i>
Il conteggio dei carboidrati	<i>(A contagem de hidratos de carbono)</i>	Richiedere un'opzione senza glutine	<i>(Solicitar uma opção sem glúten)</i>
Il contenuto di zuccheri	<i>(O teor de açúcares)</i>	Monitorare la glicemia	<i>(Monitorizar a glicemia)</i>
Il pasto a basso contenuto di sodio	<i>(A refeição com baixo teor de sódio)</i>	Somministrare (un pasto)	<i>(Administrar (uma refeição))</i>
Il pasto ipocalorico	<i>(A refeição hipocalórica)</i>		

1. Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|---------------------------------|---|
| a. Adattare il menu | 1. Calcolare quanti carboidrati si consumano in un pasto. |
| b. Il conteggio dei carboidrati | 2. Modificare i piatti per soddisfare esigenze dietetiche specifiche. |
| c. L'intolleranza al lattosio | 3. Condizione in cui il latte causa disturbi digestivi. |

a-2 b-1 c-3



2. Menu do dia e dietas especiais (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: ipocalorici, intolleranze, spuntini, ingrediente sostitutivo, menu, senza glutine, lunedì, colazione



Avviso interno - Mensa aziendale

Da (1) _____ aggiorniamo il (2) _____ del giorno: (3) _____ con yogurt o frutta, pranzo con primo piatto e verdure, cena leggera su prenotazione. Su richiesta sono disponibili opzioni per diabetici con conteggio dei carboidrati, piatti a basso contenuto di sodio e pasti (4) _____. Indicare eventuali (5) _____ o preferenze (6) _____ entro le 10:00, così la cucina può proporre un (7) _____. Per chi deve monitorare la glicemia, sono consigliati (8) _____ senza zuccheri aggiunti.

Avviso interno - Refeitório da empresa

A partir de segunda-feira atualizamos o menu do dia: pequeno-almoço com iogurte ou fruta, almoço com primeiro prato e legumes, jantar leve mediante reserva. A pedido, estão disponíveis opções para diabéticos com contagem de hidratos de carbono, pratos com baixo teor de sódio e refeições hipocalóricas. Indicar eventuais intolerâncias (por exemplo, lactose) ou preferências sem glúten até às 10:00, para que a cozinha possa propor um ingrediente substituto. Para quem precisa monitorizar a glicemia, são recomendados lanches sem açúcares adicionados.

(1) lunedì, (2) menu, (3) colazione, (4) ipocalorici, (5) intolleranze, (6) senza glutine, (7) ingrediente sostitutivo, (8) spuntini

1. Quali informazioni bisogna comunicare entro le 10:00 e perché sono utili alla cucina?
-

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

- La persona che parla lavora in una struttura di assistenza e deve modificare i pasti per esigenze mediche.
- A pranzo consiglia un piatto ricco di sale e una porzione grande di riso.
- Prima di decidere cosa dare a cena, verifica come sta andando la glicemia durante la giornata.

1-V 2-X 3-V

Verdadeiro Falso

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



4. Escolha a soluzione corretta

1. A colazione _____ i succhi zuccherati perché *(No café da manhã evito sucos açucarados porque preciso monitorar a glicemia.)*
 devo monitorare la glicemia.
 a. eviterò b. evitiamo c. evitavo d. evito
2. Il medico mi _____ una dieta per diabetici *(O médico me recomenda uma dieta para diabéticos com um teor de açúcares controlado.)*
 con un contenuto di zuccheri controllato.
 a. consiglia b. consiglio c. ha consigliato d. consigliano
3. Se un ospite ha intolleranza al lattosio, _____ *(Se um cliente tem intolerância à lactose, adaptamos o menu e usamos um ingrediente substituto.)*
 il menu e usiamo un ingrediente sostitutivo.
 a. adattare b. adattano c. adattate d. adattiamo

1. evito 2. consiglia 3. adattiamo

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Menu personalizzato in RSA

- Infermiera** *Dottoressa Rizzi, per il signor Bianchi dobbiamo adattare il menu: ha il diabete e anche intolleranza al lattosio, e stamattina la glicemia era un po' alta.*
Chiara: *(Dra. Rizzi, para o senhor Bianchi precisamos adaptar o menu: ele tem diabetes e também intolerância à lactose, e hoje de manhã a glicemia estava um pouco alta.)*
- Dietista** *Ok, per la colazione sarebbe meglio uno yogurt senza lattosio o una bevanda vegetale, e niente succhi: così riduciamo il contenuto di zuccheri e il conteggio dei carboidrati è più semplice.*
Dott.ssa Rizzi: *(Ok, para o café da manhã seria melhor um iogurte sem lactose ou uma bebida vegetal, e nada de sucos: assim reduzimos o teor de açúcares e a contagem de carboidratos fica mais simples.)*
- Infermiera** *A pranzo c'è pasta al pomodoro e pollo: posso richiedere una porzione più piccola di pasta e aggiungere più verdure? E per lo spuntino del pomeriggio?*
Chiara: *(No almoço tem massa ao molho de tomate e frango: posso solicitar uma porção menor de massa e acrescentar mais verduras? E para o lanche da tarde?)*
- Dietista** *Sì, facciamo un pranzo più equilibrato: meno pasta e più verdure; come spuntino una mela o una manciata di frutta secca e evitiamo biscotti e dolci.*
Dott.ssa Rizzi: *(Sim, vamos fazer um almoço mais equilibrado: menos massa e mais verduras; como lanche, uma maçã ou um punhado de frutas secas, e evitamos biscoitos e doces.)*
- Infermiera** *Perfetto, allora lo segnalo come dieta per diabetici senza lattosio e lo comunico in cucina, così quando somministriamo il pasto sappiamo cosa preferire e cosa evitare.*
Chiara: *(Perfeito, então vou registrar como dieta para diabéticos sem lactose e vou comunicar à cozinha, assim, quando servirmos a refeição, saberemos o que preferir e o que evitar.)*

1. Quali sono le due esigenze alimentari principali del paziente e come vengono gestite nel menu?

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

Di solito per me è importante... / Preferisco... perché... / Potrei richiedere un'opzione senza...



1. In una giornata tipo, cosa mangi a colazione, a pranzo e a cena e quali bevande preferisci?

2. Se devi seguire una dieta speciale in mensa o al ristorante (per esempio senza glutine o per diabete), cosa richiedi e come scegli un pasto adatto?

7. Escrita: Email (QR: IA+)

Oggetto: Menu della prossima settimana - esigenze alimentari

Ciao Marco,

Sono Elisa, della mensa. Stiamo aggiornando il menu della prossima settimana e vogliamo evitare errori con le diete speciali. Ho visto che nel modulo HR hai indicato **dieta per diabetici**.

Puoi dirmi:

- se preferisci porzioni con **carboidrati** controllati (es. pane/pasta ridotti) e se pratici il **conteggio dei carboidrati**;
- se hai anche **intolleranza al lattosio** o altri alimenti da evitare;
- se per lo **spuntino** va bene un'opzione **a basso contenuto di zuccheri**.

Grazie!

Elisa



Escreva uma resposta apropriada: *Ti confermo che... / Preferirei che nel menu ci fosse... / Per lo spuntino andrebbe bene...*
