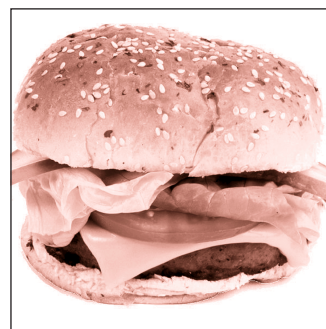


Che bomba calorica

UNITÀ 5 CHE BOMBA CALORICA



ASCOLTO

Ascolta bene e mentre ascolti inserisci le parole mancanti.
Dopo controlla se corrispondono alle parole della casella alla fine del testo!



Quante schifezze mandi giù?

Sono le undici.

Luciana e Paola si trovano al bar della scuola per una breve pausa.

Luciana: Che cosa prendi oggi?

Paola: Mangio sempre le stesse cose: un _____ con maionese, prosciutto, un po' di _____ e una foglia d'insalata.

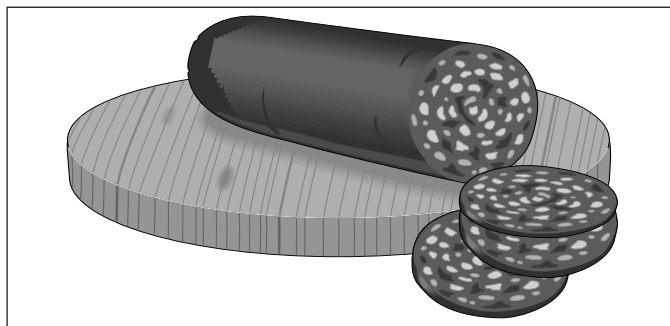
Luciana: È terribile! È una _____! La maionese è grassa ed è meglio non mangiare formaggio e prosciutto insieme.

Paola: Perché? Tu cosa mangi?

Luciana: Solo un po' di _____ e qualche volta uno yogurt. Non voglio _____ e mangio solo i _____ sani.

Paola: Ma quali cibi sani? Nello yogurt ci sono molte _____ non naturali.

Luciana: Senti chi parla! Anche la _____ che mangi tu non è naturale. E poi mastichi gomme e bevi _____ light!



PUBBLICITÀ

INGRASSARE

PANINO

SOSTANZE

PERICOLOSE

ZUCCHERI

BIBITE

BOMBA CALORICA

CIBI

FORMAGGIO

FRUTTA

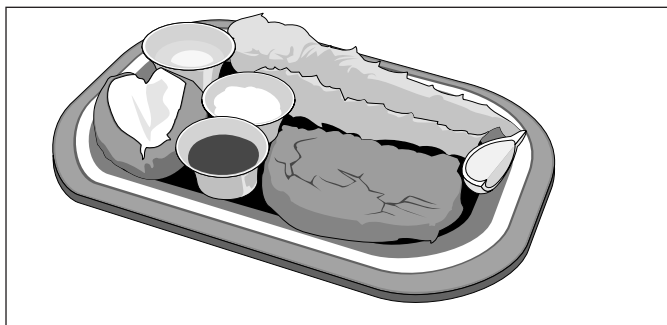
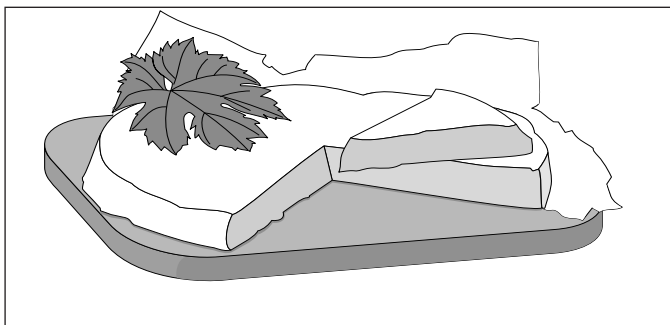
CARNE

Paola: Sì, tutti i giorni, mi piacciono e non fanno ingrassare.

Luciana: Non è vero! Solo l'acqua non fa ingrassare. Nelle tue bibite light ci sono sostanze _____ alla salute, non lo sapevi?

Paola: Sì, ma io non ne bevo tante. Dimmi allora, cosa posso mangiare?

Luciana: Evita di mangiare troppi grassi, _____ e conservanti e non credere a tutto quello che dice la _____!



1. Ascolta ancora una volta e rispondi alle domande senza guardare il testo!

1. Cosa mangi di solito tu nell'intervallo?
2. Cosa mangia Paola?
3. Perché Luciana non è d'accordo?
4. Cosa pensa Paola del cibo di Luciana?
5. Perché non fa bene bere bibite light?
6. Qual è il consiglio che Luciana dà a Paola?



ESERCIZIO Rileggi il testo e cerca le parole che corrispondono alle spiegazioni seguenti:

il contrario è magro: _____

sostanza dolce: _____

consumo di cibo: _____

sostanza chimica per prolungare la vita di un cibo: _____

cartelloni, annunci e tutti di metodi per far noto un prodotto: _____

il contrario è malattia: _____



2



3

ASCOLTO Ascolta la prima volta il testo per capire il senso generale. Al secondo ascolto inserisci le parole mancanti:



A Franco piacciono molto i _____.
 Franco mangia _____ tre volte alla settimana.
 Non mangia _____ perché è allergico.
 Quando esce con gli amici mangia un sacco di _____.

Angela è una _____ convinta. Non mangia le _____
 e i _____. Anche nei locali mangia piatti _____.



A Roberto piace la _____,
 ma non gli piace la _____.
 I _____ non gli piacciono perché non
 sopporta la _____.



Mangia a pranzo riso, verdura e un _____.
 A cena mangia una _____.
 A Carla piacciono i _____ alla _____.
 Non le piacciono i _____.



LETTURA

1



La dieta mediterranea

Consiglio del dietologo: mangiare di tutto, ma poco di tutto. Questo è il motto di una delle diete più sane del mondo, la dieta mediterranea.

In passato la gente ricca preferiva mangiare carne e salumi in grandi quantità e consumava poca verdura e legumi.

Ma oggi si sa che troppe proteine e grassi fanno male al corpo, provocano malattie e fanno diventare obesi. Gli americani hanno inventato l'espressione "dieta mediterranea" per indicare il modo di mangiare sano e leggero, cioè quello dei paesi mediterranei. I cibi principali di questa dieta sono la pasta, il pane, l'olio d'oliva, il pomodoro, le zucchine e le melanzane, l'insalata, il basilico, i piselli, i fagioli, i ceci, il farro e tanta, tanta frutta.

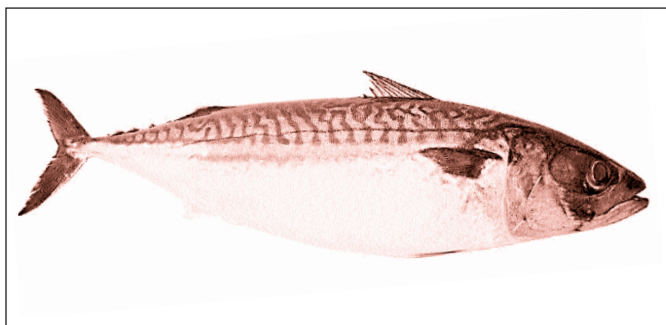
Ad esempio una macedonia di pere, mele, arance, pesche, mandarini, albicocche ecc. è molto più sana di una bistecca o di un hamburger. Però la dieta consiglia anche di mangiare pesce azzurro e merluzzo, sogliola, sgombri, alici, rombo, orata... e carne bianca come pollo e tacchino.



4

ESERCIZIO DI LESSICO Il testo parla di diversi prodotti alimentari. Leggilo ancora una volta e elenca i cibi nella tabella a seconda della loro qualità!

legumi	cereali	carboidrati	frutta	verdura	carni	pesce



ESERCIZIO DI COMPRENSIONE Rispondi alle domande seguenti! Usa frasi intere!

1. Qual è il consiglio del dietologo?

2. Cosa mangiavano i ricchi in passato?

3. Perché le proteine e i grassi fanno male?

4. Da dove viene la dieta mediterranea?

5. Quali sono i cibi principali della dieta mediterranea?

6. È meglio una macedonia o una bistecca?

7. Quali sono i pesci che conosci?

8. Qual è la carne bianca?

b

IL MIO PORTFOLIO Scrivi un breve testo sulle tue abitudini alimentari. Segui il modello dell'ascolto a p. 93. Prima di scrivere il testo completa questa tabella:

ABITUDINI	CIBI PREFERITI	CIBI NON GRADITI	PROBLEMI



ESERCIZIO Prima di fare questo esercizio vai alle pagine 100 – 102 perché hai bisogno delle parole. Adesso fa' delle domande sulle abitudini alimentari a tre dei tuoi compagni! Scrivi i risultati nella tabella!



Le domande possono essere:

1. Mangi molta carne? Che tipo di carne preferisci?
2. Ti piace la frutta/verdura? Quale? Che tipo di frutta/verdura non mangi affatto?
3. Che cosa ti piace bere?
4. Ci sono cose che non mangi mai?

NOME	CARNI		FRUTTA		VERDURA		BEVANDE		COSE CHE NON MANGI MAI
	+	-	+	-	+	-	+	-	



ESERCIZIO Dopo aver completato la tabella scrivi una breve relazione sulle abitudini alimentari dei tuoi compagni!

LA COMETA DELLA SERA

LETTURA

DISTURBI ALIMENTARI



2



Molte ragazze italiane tra i 15 e 25 anni hanno disturbi alimentari. Pensano di essere grasse e brutte. Guardano la TV e vedono modelle magrissime e desiderano essere come loro. Per questo sviluppano i cosiddetti “disturbi alimentari”. I più frequenti sono l’anoressia e la bulimia.

L’anoressia porta a mangiare sempre meno e la bulimia invece ti fa mangiare tanto e poi vomitare. Spesso le ragazze nascondono questi problemi ai genitori e agli insegnanti. Ma queste malattie sono molto pericolose e possono essere causa di morte.

Pubblichiamo la lettera scritta da una ragazza anoressica, Michela R., adolescente romana, che ha deciso di curarsi:

Mi chiamo Michela, vivo a Roma, ho 16 anni e frequento il liceo scientifico. Due anni fa ero cicciottella, pesavo 65 chili ed erano molti per la mia altezza (1m 53 cm).

Guardando la TV e sfogliando le riviste di moda vedevo che le ragazze che mi piacevano erano tutte magre e slanciate.

Così ho cominciato a odiare il mio corpo e ho deciso di non mangiare per diventare bella come loro.

All’inizio tutto andava bene, perché non mangiavo e ai miei genitori dicevo una volta che avevo mal di stomaco, un’altra che avevo pranzato dalla mia amica per non farli preoccupare.

È andato bene per un po’ di tempo.

Poi mia madre ha visto che continuavo a dimagrire e che riuscivo solo a mangiare poche cose. La mattina talvolta non potevo alzarmi ma avevo un peso ideale.

Mia mamma mi preparava tutti i piatti preferiti ma io non volevo mangiare. Un giorno i miei genitori stanchi di vedermi così magra mi hanno accompagnata in una clinica.

Qui ho trovato aiuto fisico e psicologico.

Ho capito che non potevo sopravvivere se continuavo a non mangiare. Così ho deciso di accettare la terapia per curare l’anoressia...


ESERCIZIO DI COMPrensIONE Segna con una crocetta se le affermazioni seguenti sono vere o false!

VERO

FALSO

1. I disturbi alimentari fra le ragazze italiane sono frequenti.
2. La bulimia ti fa mangiare sempre di meno.
3. Michela voleva essere bella come le modelle che vedeva in TV e nelle riviste.
4. L'amica di Michela l'invitava spesso a mangiare.
5. I genitori cercavano di aiutare Michela a dimagrire.
6. I piatti fatti dalla mamma non piacevano più a Michela.
7. Dopo che Michela era dimagrita era molto bella.
8. Un giorno i genitori di Michela l'hanno portata in una clinica.
9. Quando Michela aveva perso alcuni chili ha ripreso a mangiare.
10. Michela si è sottoposta a una terapia.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
CONSIGLIO PER LA LETTURA IL TOPO CHE MANGIAVA I GATTI


Un vecchio topo di biblioteca andò¹⁾ a trovare i suoi cugini, che abitavano in solaio e conoscevano poco il mondo.

-Voi conoscete poco il mondo, -egli diceva ai suoi timidi parenti, - e probabilmente non sapete nemmeno leggere.

-Eh, tu la sai lunga, -sospiravano quelli.

-Per esempio, avete mai mangiato un gatto?

-Eh, tu la sai lunga. Ma da noi sono i gatti che mangiano i topi.

-Perché siete ignoranti. Io ne ho mangiato più di uno e vi assicuro che non hanno detto neanche: Ah!

-E di che sapevano?

-Di carta e d'inchiostro, a mio parere. Ma questo è niente. Avete mai mangiato un cane?

-Per carità.

-Io ne ho mangiato uno proprio ieri. Un cane lupo. Aveva certe zanne ... Bene, si è lasciato mangiare quieto quieto e non ha detto neanche: Ah!

Da: Gianni Rodari, *Favole al telefono*, Einaudi 1989.

Se vuoi sapere come continua e leggere il resto del racconto chiedi alla tua prof / al tuo prof!

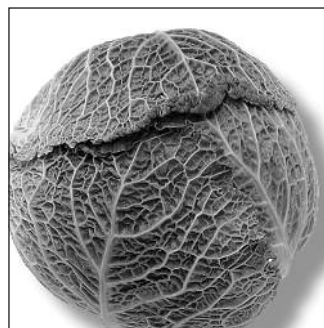
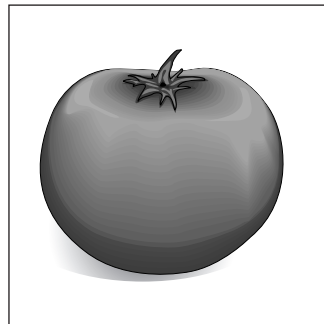
1) Pass.rem. von andare-3.ps.sg.

ESPRESSIONI UTILI E MODI DI DIRE

MANGIARE:



mandar giù = (hinunter)schlucken
 inghiottire = (hinunter)schlucken
 divorare = verschlingen
 digerire = verdauen
 digiunare = fasten
 un ghiottone = Leckermaul
 un buongustaio = Feinschmecker, Gourmet
 un goloso = eine Naschkatze (uno che ama i dolci)
 un ubriacone = uno che beve molto = ein Säufer
 una mingherlina/magrolina = una donna molto magra
 una cicciottella = una donna un po' grassa, ein Dickerchen



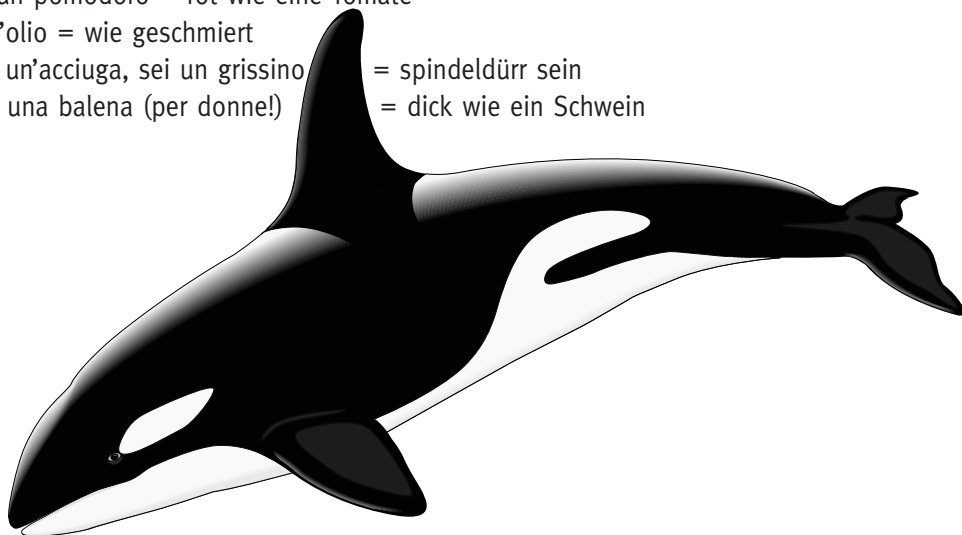
mi piace = mir schmeckt
 preferisco = ich habe lieber, mir schmeckt
 adorare/amare = sehr gern haben (Essen)
 sono ghiotto/-a di ... = ich bin versessen auf
 ho gola di (desidero)... = ich habe Lust auf
 ho una voglia (matta) di... = ich bin verrückt nach
 vado pazzo/-a per... = ich bin verrückt nach

MODI DI DIRE:

Sei una pera cotta. = Du bist total verliebt/verknallt.
 Ho la zucca vuota. = Non ho la testa sulle spalle. = Non capisco niente.
 Non capisco un fico secco. = Non capisco assolutamente niente.
 Mi vesto a cipolla. = Ich ziehe viele Schichten an.
 Sei proprio un salame = Du bist wirklich naiv.
 Che cavolo dici? = Che stupidaggine dici? = Was für einen Unsinn sagst du?

PARAGONI:

Bianco come il latte = weiß wie Schnee
 rosso come un pomodoro = rot wie eine Tomate
 liscio come l'olio = wie geschmiert
 magro come un'acciuga, sei un grissino = spindeldürr sein
 grassa come una balena (per donne!) = dick wie ein Schwein



ALIMENTARI QUANTITÀ / CONFEZIONI

CARNI

vitello = Kalbfleisch	una bistecca di vitello/manzo/maiale
manzo	
tacchino	una fettina di tacchino/pollo
pollo = Huhn	
maiale = Schweinefleisch	
agnello = Lamm	una braciola di maiale/manzo/vitello

INSACCATI

salame	un etto/due etti ecc. = 10 dag
prosciutto cotto	un etto e mezzo = 15 dag
prosciutto crudo	un chilo/mezzo chilo 1 kg - 1/2 kg
mortadella	
speck	
pancetta(Bauchspeck)	una fetta di pancetta alta 1 cm
lardo (sehr fetter Speck)	
ossocollo	

PASTA Teigwaren

pasta lunga	
spaghetti	un chilo
vermicelli	un pacco
trenette	mezzo chilo
ziti	
tagliatelle	

pasta corta:

penne
fusilli
conchiglie
tortiglioni

**pasta integrale Vollkornteigwaren**

RISO per risotti	un chilo
per minestre	un pacco
integrale	

FARINA

per dolci	(di grano tenero) = glattes Mehl	un pacco
per pasta	(di grano duro) = griffiges Mehl	
per polenta	(di mais)	

marmellata barattolo = Glas
 pomodori pelati barattolo

piselli scatola = Dose
 fagioli scatola
 tonno scatola
 sardine scatola

LATTE

fresco bottiglia = Flasche
 a lunga conservazione litro/mezzo litro
 (H-Milch)
 intero (Vollmilch)
 scremato (fettarm)
 parzialmente scremato
 di capra (Ziege)
 di soia

LATTICINI = Milchprodukte

yogurt
 yogurt alla frutta
 panna = Obers, Sahne

PANE (il nome varia a seconda della regione)
 normale un chilo, mezzo chilo
 al latte
 all'olio
 alla ricotta (Quark)
 alle patate
 alle olive

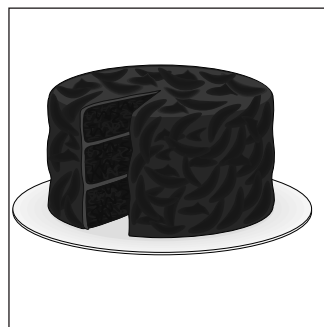
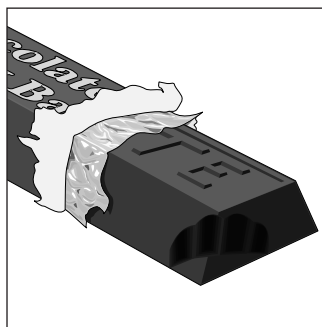
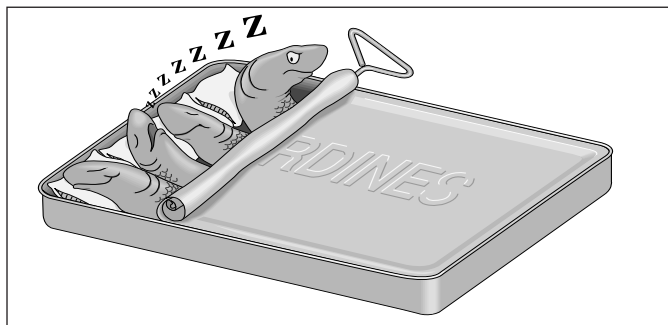
panini (Semmeln 1, 2, 3, ...)

OLIO

oliva extra vergine bottiglia/litro
 (kaltgepresstes Olivenöl) una tanica (5 litri)
 di semi vari
 di girasole (Sonnenblumenöl)
 d'arachide (Erdnussöl)

BEVANDE

acqua minerale bottiglia
 vino
 birra
 aranciata lattina, barattolo = Dose
 succo di frutta

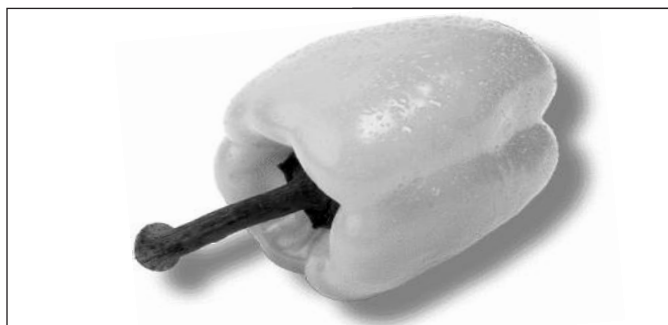
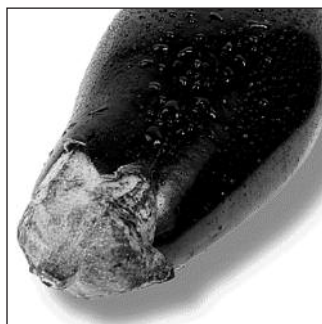


SURGELATI busta

GELATO vaschetta (Packung)
 cono (Tüte)
 coppetta (coppa) (Schale)

FRUTTA E VERDURA

insalata, lattuga, insalatina	
spinaci	Spinat
cavolfiore	Blumenkohl
sedano	Sellerie
fagiolini	grüne Bohnen, Fisolen
piselli	Erbsen
peperoncino	Paprika, Chili
cipolla	
aglio	Knoblauch
carote	
melanzane	
zucchine	
pomodori	
peperone	Paprika
cetriolo	Gurke
patata	
bieta	Mangold
rape rosse	rote Rüben
cavolo cappuccio = krauti	Kohl
mela	
pera	
albicocca	Marille
pesca	
pescanocce	Nektarine
banana	
arancia	
mandarino	
mandarancio	Klementine
limone	
cocomero	Wassermelone
melone	Zuckermelone
prugna	Pflaume
fichi	Feigen
fragole	
uva	Weintrauben
nocci	Nüsse
noccioline	Haselnüsse
datteri	Datteln



CANZONE DI UNA MODELLA



Sono una modella
 e mi chiamo Arabella.
 Mangio sano e sono contenta
 d'un piatto di riso e di polenta.
 Odio i grassi e la maionese,
 rifiuto dolci e formaggio francese.
 Sono una modella
 e mi chiamo Arabella.
 Torte e biscotti non li posso soffrire
 chi mangia la panna non può dimagrire.
 L'arrosto di maiale o di manzo
 mi costringe a saltare il pranzo.
 Sono una modella
 e mi chiamo Arabella.
 Verdura e frutta in piccole quantità
 e io sono sazia già.
 Non assaggio pasta al ragù
 nemmeno il risotto lo mando giù.
 Sono una modella
 e mi chiamo Arabella.
 L'idea di salame, salsiccia e prosciutto
 è come un pensiero brutto.
 La mia dieta mi fa snella,
 mi fa restare una modella.
 Ma la mia vita è senza sapore,
 e forse mi manca anche l'amore.
 Sono una modella
 e mi chiamo Arabella...



ESERCIZI DI RIPASSO ESERCIZI DI RIPASSO ESERCIZI

1. Completa il cruciverba: Inserisci le parole mancanti nelle frasi seguenti!

1. Gli amici di Gabriele spesso mendicavano e _____.
2. Gabriele ha _____ la sua famiglia.
3. Gabriele ha deciso di _____ sotto i ponti.
4. Gabriele cercava da mangiare nei _____ dei supermercati.
5. Gabriele dormiva su un letto di _____.
6. Non è facile mettersi nei _____ dei senzatetto.
7. Per coprirsi Gabriele aveva un sacco a _____.

		1									
			2								
3											
				4							
5											
	6										
			7								

Soluzione: Uno come John è un: _____

2. Completa il dialogo alla stazione!

- Turista:** Scusi, è questa la _____?
- Bigliettaio:** Sì, prego, mi dica?
- Turista:** Vorrei prenotare un _____ per Vienna.
- Bigliettaio:** Quando vuole _____?
- Turista:** La settimana prossima, di notte.
- Bigliettaio:** Bene, allora Le prenoto una _____.
- Turista:** Sì, si può anche mangiare su questo treno?
- Bigliettaio:** Certo, c'è una _____.
- Turista:** Mi può dire a che ora e da quale _____ parte il treno?
- Bigliettaio:** Parte alle ore 23.35 dal _____ 2.
- Turista:** Quanto costa un _____ di andata e _____?
- Bigliettaio:** 156 euro in tutto.

3. Inserisci i verbi della casella alla forma giusta! Attenzione ai tempi!!!

	visitare	essere	prenotare	praticare	
gustare		passeggiare	fare	andare	bere

1. L'estate scorsa io e la mia famiglia _____ l' Umbria.
2. _____ un bungalow vicino al Lago Trasimeno.
3. Ogni giorno _____ in riva al lago e _____ escursioni nella zona.
4. Mio fratello _____ il windsurf, mentre io _____ a cavallo.
5. A pranzo e cena _____ (noi) i prodotti tipici e _____ (noi) il vino bianco di Orvieto.
6. _____ una vacanza bellissima!

4. Dal discorso indiretto al discorso diretto!

p.e.: Gli esperti hanno detto che il vulcano non era pericoloso.
 Gli esperti hanno detto: "Il vulcano non è pericoloso."

1. I signori hanno scritto che volevano fare una vacanza tranquilla.
2. Mio fratello ha detto che gli piaceva fare sport acquatico.
3. Maria ha raccontato che aveva visitato molti musei.
4. Paolo ha detto che voleva fare un viaggio interrail.
5. Il controllore ha detto che dovevamo scendere perché non avevamo prenotato il posto.
6. Un mio amico ha detto che alla Pensione Stella Marina affittavano attrezzatura per sport acquatici.
7. I miei genitori hanno raccontato che l'agriturismo aveva una piscina.

5. Forma delle frasi con il verbo "riuscire"!

1. Gabriele / non riuscire (passato prossimo) / superare l'esame.
2. La signora Moretti / non riuscire (passato prossimo) / prenotare un posto sul treno.
3. In quell'albergo / i miei genitori / non riuscire (imperfetto) / dormire.
4. I miei amici / quest' anno / non riuscire / organizzare il viaggio interrail.
5. Il giovane carabiniere / riuscire (passato prossimo) / prendere il ladro.
6. Io / non riuscire (passato prossimo) / trovare un gelato in frigorifero.

6. Metti i verbi seguenti all'imperfetto, passato prossimo e trapassato prossimo!

1. parla	parlava	ha parlato	aveva parlato
1. mi sembra			
3. piove			
4. cammini			
5. corrono			
6. leggete			
7. basta			
8. riesci			
9. dico			
10. fanno			
11. ti calmi			
12. guardiamo			
13. capite			
14. gli piacciono			
15. aspetto			

ESERCIZI UNITÀ 5 ESERCIZI UNITÀ 5 ESERCIZI

1. Inventa un dialogo fra due ragazzi tra loro molto diversi (nomi inventati). Parlano delle loro abitudini alimentari abbastanza contrastanti.

Le parole seguenti ti possono aiutare:

A: yogurt magro, frutta, dolci, pasta, carne, verdura, la salute

B: carni grasse, dolci, biscotti, torte, caramelle, goloso, panna, gelato, maionese, linea.

2. Abbina le frasi in modo giusto!

- | | |
|---|---|
| 1. Che cosa prendi oggi? | 1. Perché non fanno ingrassare. |
| 2. Ma è una bomba calorica! | 2. Sì, ma mi piacciono. |
| 3. Non voglio ingrassare e mangio solo i cibi sani. | 3. Evita di mangiare troppi grassi e zuccheri. |
| 4. Perché bevi sempre le bibite light? | 4. Perché nelle bibite light ci sono sostanze pericolose alla salute. |
| 5. Lo sapevi che nelle gomme da masticare c'è tanto zucchero? | 5. Un panino con maionese, prosciutto e formaggio e una foglia d'insalata. |
| 6. Che cosa devo mangiare per mantenere la linea? | 6. Sì, ma la pubblicità non dice sempre la verità. |
| 7. Perché non si devono bere bibite light? | 7. Ma quali cibi sani? Nello yogurt che mangi tu ci sono molte sostanze non naturali. |
| 8. La pubblicità dice che dobbiamo comprare bibite light. | 8. Perché, tu cosa mangi? |

3. Ricorda le interviste ai ragazzi. Rispondi!

1. Quali sono i cibi ricchi di carboidrati?
_____.
2. Che cosa mangi se vuoi consumare molte proteine?
_____.
3. Certe persone non possono mangiare pesche o fragole. Perché?
_____.
4. Che cosa si mangia o si beve normalmente in un locale fast food?
_____.
5. Che cosa mangiano i vegetariani? Che cosa non mangiano?
_____.
6. È facile seguire una dieta vegetariana se non si mangia a casa ?
_____.
7. Che cosa mangia un buongustaio?
_____.
8. Chi non mescola carboidrati e proteine che dieta fa?
_____.
9. Quali dolci mangia Carla?
_____.
10. Che cosa sono latticini?

_____.

4. Scrivi 3 parole per ogni categoria indicata!

p.e.: verdura: insalata, carote, spinaci

1. frutta: _____
2. latticini: _____
3. legumi: _____
4. carni: _____
5. pasta: _____
6. insaccati: _____
7. olio: _____
8. bevande: _____

5. Inserisci nelle frasi seguenti le parole della casella!

FETTA BOTTIGLIA	BARATTOLO LITRO	LATTINA FETTINE	VASCHETTA SCATOLA	BUSTE PACCO
--------------------	--------------------	--------------------	----------------------	----------------

1. La mamma ha comprato un _____ di spaghetti.
2. Per cucinare questo piatto ho bisogno di una _____ di pancetta.
3. Non mi piacciono le _____ di pollo.
4. Non riesco a trovare il _____ di marmellata.
5. Preferisci la coca-cola in _____ o in bottiglia?
6. Puoi comprare una _____ di tonno al supermercato?
7. I miei amici hanno portato una _____ di gelato.
8. Mia sorella beve ogni giorno un _____ di acqua naturale.
9. Una _____ di olio ci basta per 2 settimane.
10. In congelatore ci sono alcune _____ di surgelati.

6. **Lavoro di gruppo** Formate nella classe 5 gruppi.
Ogni gruppo sceglie una di queste categorie:

- VERDURA
- CARNE
- PESCE
- FRUTTA
- PASTA

Lavorate in gruppo e cercate su Internet e su riviste delle foto di cibi della vostra categoria. Ritagliatele e create un poster con queste foto. Vicino ad ognuna scrivete il nome del cibo e dite come / quando lo si mangia, perché è importante mangiarlo.



Alcuni siti che potete visitare a proposito sono:

[www. barilla.it](http://www.barilla.it)
[www. fruttilandia.com](http://www.fruttilandia.com)
[www. italiadonna.it/cucina/pesce](http://www.italiadonna.it/cucina/pesce)
[www. theitaliantaste.com](http://www.theitaliantaste.com)

P.E. Il cetriolo è verde. È maturo in estate.
Si mangia con l'insalata, è molto leggero.
Cresce in tutta Europa, costa poco ed è sano.---

7. Finisci le frasi con i modi di dire (espressioni) mancanti che hai imparato a p. 99

p.e.: Oggi Angela ha mangiato due fette di torta e due coppe di gelato.

È proprio golosa.

1. A Roberto piacciono i formaggi, le carni, i contorni sofisticati. È un _____.
2. Fa bene alla salute mangiare lentamente e non _____ i bocconi.
3. Mangi sempre nei locali fast food. Quante schifezze _____ !
4. La carne non mi piace tanto, ma _____ i primi.
5. Qualche volta sono distratto e non _____ di quello che il prof spiega.
6. Maria si è innamorata di Antonio. È _____.
Ma che _____? È innamorata di me.

8. Descrivi alcuni degli alimenti che si trovano nel frigo.

Se non riesci a decifrare i singoli oggetti, usa la tua immaginazione!

p.e.: una bottiglia di latte, una lattina di coca cola ecc.

Fa' una lista di 10 prodotti (quantità, contenitori)



9. Prepara il menù di una giornata: colazione, pranzo, cena!



ASCOLTO 1

la schifezza
mandare giù
la maionese
la bomba calorica
grasso, -a
la sostanza
naturale
senti chi parla!
la carne, f.
la bibita
masticare
la gomma
fare ingrassare
lo zucchero
pericoloso, -a
pericoloso alla salute
evitare
il conservante, m.
la pubblicità, f.

ASCOLTO 2

il cibo preferito
il primo (piatto)
la verdura
il dolce
la frutta
la pera
essere allergico -a
la fragola
la pesca
il vegetariano
il riso integrale
la pasta integrale
l' uovo (pl. le uova)
l' origine, f.
animale
di origine animale
il documentario
adorare
il vitello
il maiale alla griglia
la fiorentina
il pollo arrosto
i contorni
il buongustaio
sopportare
la farina
la dieta dissociata
i piselli
la fetta di torta
il latticino, latticino

LETTURA 1

il motto
il dietologo
la dieta
la dieta mediterranea
in passato
in grandi quantità
considerare
i legumi
nutriente
la proteina
i grassi
provocare
rendere (reso)
obeso, -a

• die Ekelhaftigkeit
• hinunterschlucken
• die Mayonnaise
• die Kalorienbombe
• fett
• der Stoff, die Substanz
• natürlich
• gerade du musst das sagen!
• das Fleisch
• das alkoholfreie Getränk
• kauen
• der Kaugummi
• dick machen
• der Zucker
• gefährlich
• gesundheitsschädlich
• (ver)meiden
• das Konservierungsmittel
• die Werbung
•
• die Lieblingsspeise
• der erste Gang
• das Gemüse
• das Dessert
• das Obst
• die Birne
• gegen etw. allergisch sein
• die Erdbeere
• der Pfirsich
• der Vegetarier
• der Vollkornreis
• Vollkornnudeln
• das Ei
• der Ursprung
• Tier, hier: tierisch
• tierischen Ursprungs
• der Dokumentarfilm
• lieben, anbeten
• das Kalb(fleisch)
• gegrilltes Schweinefleisch
• das Florentiner Rumpsteak
• im Ofen gebratenes Huhn
• die Beilagen
• der Feinschmecker, der Gourmet
• vertragen
• das Mehl
• die Trennkost
• die Erbsen
• das Tortenstück
• das Milchprodukt
•
• das Motto, der Wahlspruch
• der Trophologe, Ernährungsspezialist
• die Diät, die Kost
• die mittelmeeische Kost
• in der Vergangenheit, früher
• in großen Mengen
• betrachten als
• die Hülsenfrüchte
• nahrhaft
• das Eiweiß
• die Fette
• hervorrufen
• machen
• fettleibig



	inventare	• erfinden
l' espressione, f.	indicare	• der Ausdruck, der Begriff
	sano, -a	• anzeigen, angeben
	leggero, -a	• gesund
	cioè	• leicht
	il paese mediterraneo	• das heißt
	principale	• das Mittelmeerland
i ceci (sg. Il cece)		• hauptsächlich, vorwiegend
il farro		• die Kichererbsen
la macedonia		• der Dinkel
la mela		• der Obstsalat
l' arancia		• der Apfel
il mandarino		• die Orange
l' albicocca		• die Mandarine
la bistecca		• die Aprikose
il pesce azzurro		• das Steak
il merluzzo		• Sardinen, Sardellen, Makrelen
lo sgombro		• der Seehecht, Kabeljau
l' alici, f.		• die Makrele
la sogliola		• die Sardelle
il rombo		• die Seesunge
l' orata		• Butt, Steinbutt
il tacchino		• Goldbrasse
		• der Truthahn, Pute
		•
il disturbo alimentare		• Essstörung
brutto, -a		• hässlich
sviluppare		• entwickeln
cosiddetto		• so genannt
frequente		• häufig
l' anoressia		• Magersucht
la bulimia		• Fresssucht
vomitare		• erbrechen
nascondere (nascosto)		• verbergen, verheimlichen
la causa di morte		• die Todesursache
cicciettello, -a		• Dickerchen
pesare		• wiegen
l' altezza		• die Körpergröße
slanciato		• schlank
odiare		• hassen
il mal di stomaco		• Magenweh
dimagrire		• abmagern, abnehmen
raggiungere il peso ideale		• das Idealgewicht erreichen
		•
liscio		• glatt
l' acciuga		• der Hering
la balena		• der Wal
la fettina		• das Schnitzel
l' insaccato		• die Wurst
il salame		• die Salami
il prosciutto cotto / crudo		• der gekochte / rohe Schinken
i vermicelli		• dünne Fadennudeln
le trenette		• (schmale) Bandnudeln
gli ziti		• makkaroniartige Spaghetti
le tagliatelle		• Bandnudeln
le penne		• mittellange, röhrenförmige Nudeln
i fusilli		• spiralförmige Nudeln
le conchiglie		• Muschelnudeln
i tortiglioni		• spiralförmige Nudeln
la minestra		• die Suppe
i pomodori pelati		• geschälte Tomaten
il tonno		• der Thunfisch
il latte fresco		• die Frischmilch
il latte parzialmente scremato		• die halbfette Milch
la panna		• der Rahm, die Sahne

LETTURA 2

ESPRESSIONI UTILI



CANZONE

l' olio di semi
la bevanda
l' **acqua minerale**
il **succo di frutta**
il surgelato
il barattolo
la **scatola**
la **bottiglia**
la tanica
la **busta**
la vaschetta

la modella
non posso soffrire
i biscotti
l' arrosto di maiale
costringere
saltare il pranzo
in piccole quantità
sazio, -a
il pensiero

• Keimöl
• das Getränk
• das Mineralwasser
• der Fruchtsaft
• die Tiefkühlkost
• die Dose, die Büchse
• die Schachtel, Packung, Dose
• die Flasche
• der Kanister
• der Briefumschlag; Säckchen
• Packung (Speiseeis)

• das Modell, Mannequin
• ich kann nicht leiden
• die Kekse
• der Schweinebraten
• zwingen
• das Mittagessen auslassen
• in kleinen Mengen
• satt
• der Gedanke