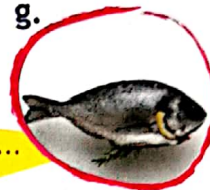
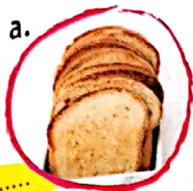


Alimentazione

39

1 Ascoltate una prima volta il testo e indicate quando bisogna mangiare i seguenti cibi: a colazione (**CO**)? Come spuntino (**S**) o a merenda (**M**)? A pranzo o a cena (**P/C**)? Attenzione: non è importante capire ogni parola!



2 Ascoltate il testo, una o due volte, e indicate (✓) se le seguenti affermazioni sono presenti o no. Attenzione: non è importante capire tutto!

	Si	No
A. Al mattino bisogna fare un'ottima colazione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Biscotti preferibilmente al cioccolato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. A metà mattina uno spuntino a base di frutta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. La mattina è meglio evitare lo yogurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. Il piatto migliore sarebbe carboidrati con legumi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. I legumi, però, non danno proteine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. Il grasso è dato dall'olio extra vergine d'oliva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. A merenda un altro frutto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. A mezzogiorno meglio saltare il pasto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L. Delle proteine, quindi dei prodotti di origine animale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M. Bisogna evitare a tutti i costi la carne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N. La frutta bisogna mangiarla lontano dal pasto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Riascoltate, se necessario, il testo e verificate le vostre risposte.

Risposte giuste:/12