



## Tutti a dieta... mediterranea!

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj/postuchaj](#)
- [Plik audio](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik i bibliografia](#)
- [Scenariusz dla nauczyciela](#)

### Bibliografia:

---

- Źródło: Joanna Jarczyńska, *Tutti a dieta... mediterranea!*, [na podstawie:]  
<https://www.unesco.it/it/patrimonioimmateriale/detail/384> [dostęp 24.02.2022],  
[https://www.eurocompany.it/dieta\\_-mediterranea-unesco/#:~:text=Nel%202010%20l'UNESCO%20ha,%2C%20Cipro%2C%20Croazia%20e%20Portogallo.](https://www.eurocompany.it/dieta_-mediterranea-unesco/#:~:text=Nel%202010%20l'UNESCO%20ha,%2C%20Cipro%2C%20Croazia%20e%20Portogallo.) [dostęp 24.02.2022],  
[http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/piramide\\_alimentare.asp](http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/piramide_alimentare.asp) [dostęp 24.02.2022],  
<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-mediterranea-una-piramide-di-salute> [dostęp 24.02.2022], licencja: CC BY 3.0.



Źródło: Adonyi Gábor, dostępny w internecie: Pexels.com, licencja: CC BY 3.0.

## Wszyscy na dietę... śródziemnomorską!

Włosi znani są z dobrej kuchni i dobrego zdrowia. Spotkanie stuletniego, ale wciąż sprawnego staruszka wcale nie jest rzadkością. Duża w tym zasługa odpowiedniego żywienia, opierającego się na lokalnych, tradycyjnie wytwarzanych produktach. To właśnie one, wraz ze zwyczajami i tradycjami związanymi z żywieniem, zyskały tak duże uznanie, że zostały wpisane na listę kulturowego dziedzictwa niematerialnego UNESCO. Z tego e-materiału dowiesz się, na czym opiera się dieta śródziemnomorska oraz ... czy twoi włoscy rówieśnicy też jej przestrzegają i jak odżywiają się na co dzień. Przy okazji powtórzysz i rozszerzysz słownictwo związane z żywnością oraz nauczysz się, kiedy i w jaki sposób odmieniać słowa określające ilość, takie jak **molto**, **poco**, itp.

### Twoje cele

- Powtórzysz i rozszerzysz słownictwo związane z żywnością, co pozwoli ci na swobodne tworzenie wypowiedzi w zakresie tego tematu.
- Poznasz przymiotniki i przysłowki związane z określaniem ilości oraz nauczysz się, kiedy i jak należy je odmieniać.

# Przeczytaj/postłuchaj

Sulla base dell'articolo indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.



La piramide degli elementi della dieta mediterranea

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, grafika na podstawie: Freepik.com (Macrovector), licencja: CC BY-SA 3.0.

Joanna Jarczyńska

## Tutti a dieta... mediterranea!

Il 16 novembre 2010 a Nairobi, in Kenya, il comitato UNESCO decide di aggiungere la dieta mediterranea alla Lista del Patrimonio Culturale Immateriale. Con il termine "dieta mediterranea", l'UNESCO indica una serie di pratiche e culture alimentari tradizionali, le conoscenze e le abilità che passano di generazione in generazione in molti paesi

mediterranei, tra cui Italia, Spagna, Grecia, Marocco e dal 2013 anche Cipro, Croazia e Portogallo.

La dieta mediterranea non è solo una lista di prodotti alimentari: è uno stile di vita che **comprende** anche conoscenze, simboli e tradizioni **legati** alla **produzione** e alla **preparazione** del cibo, ma soprattutto, è la tradizione di mangiare insieme. Infatti, quest'usanza è la base dell'**identità** culturale dei paesi del Mediterraneo aperti al dialogo **interculturale** e molto **ospitali**. In questo senso il patrimonio culturale della dieta mediterranea **svolge** un **ruolo** molto importante nelle feste **locali**, nei **festival** e in altri **eventi** culturali che **riuniscono** le persone di tutte le età e classi **sociali**.

Ma quali sono le regole alimentari di questa dieta?

La dieta mediterranea è piuttosto un “**modello** alimentare mediterraneo”, perché non **dà indicazioni** precise come tutte le altre diete. I suoi prodotti **principali** sono **cereali**, frutta fresca, frutta **secca**, verdura, olio d'oliva e spezie. Non possono mancare ovviamente prodotti di **derivazione animale**, come latticini, carne e pesce, ma il loro consumo deve essere **equilibrato**. Ecco la **piramide** del consumo dei prodotti secondo la dieta mediterranea:

## **Piramide alimentare mediterranea**

### **Nei pasti principali**

Frutta

1-2 porzioni

Pane, pasta, riso e altri cereali

1-2 porzioni

Verdura

almeno 2 porzioni

**Ogni giorno**

Noci, olive  
1-2 porzioni

Latticini magri  
2-3 porzioni

Olio d'oliva  
3-4 **cucchi**ai

Aglione, cipolla, aromi  
(per **ridurre** la quantità di sale)

### **Nella settimana**

Pesce e frutti di mare  
almeno 2 porzioni

Uova  
da 2 a 4 porzioni

Carni rosse  
meno di 2 porzioni

Patate  
meno di 3 porzioni

Dolci  
raramente

Salumi  
al massimo  
1 porzione

Carni bianche  
2 porzioni

**Legumi**  
almeno 2 porzioni

mediterranea-unesco/#:~:text=Nel%202010%20l'UNESCO%20ha,%2C%20Cipro%2C%20Croazia%20e%20Portogallo. [dostęp 24.02.2022], [http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/piramide\\_alimentare.asp](http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/piramide_alimentare.asp) [dostęp 24.02.2022], <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-mediterranea-una-piramide-di-salute> [dostęp 24.02.2022], licenzja: CC BY 3.0.

## Esercizio 1



Decidi se le seguenti frasi sono vere o false.

| Frase  | Vero                  | Falso                 |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Il testo vuole presentare diversi stili alimentari dei paesi dell'area del Mar Mediterraneo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Anche il Kenya segue la dieta mediterranea.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| La dieta mediterranea non riguarda solo il modo in cui si cucina.                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nella dieta mediterranea non ci sono prodotti di derivazione animale.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| La dieta mediterranea non presenta ricette concrete.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licenzja: CC BY-SA 3.0.

## Esercizio 2



Metti in ordine i cibi della dieta mediterranea. Comincia dai prodotti da consumare in quantità più grandi.

le uova



i dolci



i formaggi



la pasta



Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licenzja: CC BY-SA 3.0.

### Esercizio 3



Completa il testo in base alle informazioni del grafico.

La dieta mediterranea consiglia di mangiare  pasta,  riso e  ortaggi (ogni giorno, nei pasti principali). Ogni giorno bisogna consumare anche ,  d'oliva, e diversi tipi di  secca. Alla fine, la dieta consiglia di ridurre la quantità di  e di mangiare  carne rossa,  patate e  dolci.

pochi  olio  latticini  poca  molta  molti  molto  sale  frutta  poche

Zródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

### Esercizio 4



Metti in ordine giusto gli elementi della frase.

passano di generazione  le conoscenze e le abilità che  Croazia e Portogallo.  
 Grecia, Marocco e dal 2013 anche Cipro,  
 l'Unesco indica una serie di pratiche alimentari tradizionali,  Con il termine  
 in generazione in molti paesi mediterranei, tra cui Italia, Spagna,  "dieta mediterranea"

Zródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Poco, molto, tanto, troppo

W tekście pojawiło się słowo **molto**, które poprzedzając przymiotnik oznacza „bardzo” i jest nieodmienne, np.:

- I paesi mediterranei sono **molto** ospitali.
- La dieta mediterranea svolge un ruolo **molto** importante.

Podobnie zachowują się inne słowa pokrewne określające ilość, takie jak:

**troppo poco** (za mało, niedostatecznie), **poco** (mało), **tanto** (tak bardzo) i **troppo** (za bardzo), to oznacza, że gdy poprzedzają one przymiotnik (lub przysłówek), nigdy się nie odmieniają, np.:

- Lui è **poco** ospitale.

- La dieta per lui è **troppo poco** importante, per me, invece, è **tanto** importante.
- **Molto spesso**, i giovani saltano la colazione.

Uważaj jednak, gdyż te same słowa mogą odnosić się również do rzeczowników (funkcjonują jako zaimki przymiotne). Określają wtedy ich ilość i odmieniają się zgodnie z ich liczbą i rodzajem, np.:

- Nella dieta mediterranea ci sono **tanti** cereali, **molta** verdura, ma **pochi** dolci.
- Secondo me, mangi **troppi** dolci e **troppo poca** frutta.

Zwróć uwagę, że w przypadku wyrażenia **troppo poco** odmieniamy tylko słowo **poco**, np.:

- Mangi **troppo poca** frutta e **troppo pochi** cereali.

### Appunti:

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Dizionario

**f** = femminile - rodzaj żeński, **m** = maschile - rodzaj męski, **pl** = plurale - liczba mnoga

### l'abilità (f)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### zdolność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### aggiungere

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### dodawać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **animale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

zwierzęcy

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **i cereali (mpl)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

zboża, płatki śniadaniowe

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **comprendere**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

zawierać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la conoscenza (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

znajomość

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il cucchiaio (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

łyżka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### **dare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

dawać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la derivazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

pochodzenie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la dieta (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

dieta

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **equilibrato**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

wyważony, zrównoważony

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **l'evento (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

wydarzenie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **il festival (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

festiwal

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la generazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

generacja, pokolenie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **l'identità (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

tożsamość

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **immateriale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

niematerialny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **indicare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

wskazywać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **l'indicazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

wskazówka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **interculturale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **interkulturowy**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **legato**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **związany, powiązany**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **il legume (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **warzywo strączkowe**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la lista (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **lista**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **locale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **lokalny**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **mediterraneo**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **śródziemnomorski**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **il modello (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **model**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la noce (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **orzech**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **ospitale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## gościnnie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **passare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## przechodzić

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **il patrimonio (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## dziedzictwo

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la piramide (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## piramida

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **piuttosto**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

raczej

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la pratica (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

praktyka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la preparazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

przygotowanie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **principale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

główny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **la produzione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

produkcja

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **ridurre**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

redukować, ograniczać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **riunire**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

łączyć, zbierać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **il ruolo (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

rola

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **secco**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

suchy, suszony

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **sociale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

społeczny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **le spezie (fpl)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

przyprawy korzenne

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

## **svolgere**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

wykonywać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

**il termine (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

**termin**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DJzEmWWLZ>

Nagranie dźwiękowe

---

# Plik audio

In riferimento alle informazioni contenute nell'intervista, di' in che cosa le tue abitudini alimentari sono simili e in che cosa sono diverse da quelle dei giovani italiani.

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/Dy0CNrGrJ>

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie przedstawia rozmowę dwóch osób, która dotyczy sposobu odżywiania się nastolatków we Włoszech.

## Attività 1



Sulla base del dialogo indica quali affermazioni sono vere (V), quali invece false (F).

| Frase   | Vero                  | Falso                 |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Il dialogo presenta le abitudini alimentari degli adolescenti italiani.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| La professoressa Margani critica i genitori che lavorano troppo.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il dialogo si svolge all'università.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Secondo la professoressa Margani, gli adolescenti italiani mangiano troppa pasta.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Secondo la professoressa Margani, gli adolescenti italiani mangiano troppo poca frutta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Secondo la professoressa Margani, gli adolescenti italiani mangiano spesso da soli.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Attività 2



Dividi i cibi in due categorie: quelli che la dieta mediterranea consiglia e quelli che gli adolescenti italiani consumano più spesso.

cibi che la dieta mediterranea consiglia

uova

dolci

snack

merendine

pesce

frutta

patatine

verdura

cibi che gli adolescenti italiani consumano più spesso

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.



Scegli la parola giusta.

- Oggi abbiamo con noi in studio la professoressa Beatrice Margani dell'Università di Pavia.  
 Ciao  /  Buongiorno  , professoressa, che cosa ci  può  /  puoi  dire a proposito delle abitudini alimentari dei nostri giovani?
- Buongiorno  /  Ciao  . Oggi, purtroppo, le abitudini alimentari dei nostri ragazzi non sono molto buone. Per prima cosa, troppi adolescenti saltano la colazione.
- E qual è, secondo  te  /  Lei  , il pasto principale degli adolescenti di oggi?
- Questo dipende dal fattore geografico: mentre al Sud e nelle isole il pasto principale è ancora  il pranzo  /  la colazione  , al Nord, invece, è la cena.  Sa  /  Sapete  , al Nord tanti genitori lavorano tutto il giorno e la famiglia si incontra a tavola solo di sera, a  pranzo  /  cena  .
- Ma allora, se il pasto principale è  la colazione  /  la cena  , cosa mangiano i ragazzi durante la giornata?
- Purtroppo mangiano  tanti  /  pochi  snack dolci e salati. Troppe patatine, merendine confezionate, tutto quello che possono comprare nei distributori automatici a  scuola  /  casa  o per strada.
- Grazie  /  Prego  , Professoressa, per i  Suoi  /  tuoi  commenti.
- Per favore  /  Grazie  a voi.

# Sprawdź się

Mostra gli esercizi:   

## Esercizio 1



Completa il testo con le parole date.

La dieta mediterranea è un modello alimentare che però non dà  precise come tutte le altre . I suoi prodotti principali sono cereali, frutta ,  secca, verdura,  d'oliva e ortaggi aromatici come  e cipolla, spezie per  il sale. Non possono  ovviamente i prodotti di derivazione animale, come:

- , per esempio latte, yogurt o ,
- rossa e ,
- magro,
- .

Il consumo di prodotti di derivazione animale deve  però bilanciato.

formaggi

frutta

bianca

fresca

mancare

carne

diete

essere

uova

latticini

olio

pesce

aglio

ridurre

indicazioni

Zródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Esercizio 2



Completa il testo con le parole date.

Perché abbiamo tanti  di salute? Ecco la lista delle nostre cattive abitudini.

### MOVIMENTO

1. Facciamo poco  e passiamo molte  davanti alla tv o davanti al computer. Non camminiamo abbastanza: passiamo molto  nei mezzi di trasporto (soprattutto in macchina) e facciamo troppo poche  all'aria aperta.

### BEVANDE

2. Beviamo troppo poca  minerale, troppe  con zuccheri aggiunti. Per avere energia beviamo anche troppi  al giorno e troppo poche spremute e  di frutta, soprattutto fatti in casa.

### CIBI

3. Consumiamo pochi  regolari e bilanciati e nei nostri piatti ci sono tante  "cattive" e poche calorie "buone". Sulle nostre tavole c'è troppo poca  e troppo poco , mentre consumiamo decisamente troppa  rossa e tra i pasti... troppi  confezionati.

tempo

passeggiate

verdura

caffè

snack

calorie

succhi

bibite

ore

carne

pasti

acqua

problemi

sport

pesce

Zródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

### Esercizio 3



Completa le frasi con le forme adeguate.

Gli adolescenti italiani mangiano ... frutta.

troppo poche

troppo poca

troppo poco

Fonte: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

La dieta mediterranea invece consiglia di consumare ... ortaggi e frutta.

molti

molte

molto

Fonte: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

La dieta mediterranea consiglia anche di non usare ... sale.

tante

tanta

tanto

Fonte: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

Molti giovani mangiano ... dolci.

troppe

troppi

troppo

Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

La dieta mediterranea indica di mangiare ... merendine dolci.

pochi

poche

poco

Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

#### Esercizio 4



Scegli la forma giusta.

La colazione dell'adolescente.

La prima colazione è un pasto  /  importante per iniziare la giornata con  /  energia, per affrontare  /  ore di studio e non  /  attività fisica. Ma cosa mangiare per non sentire  /  peso sullo stomaco?  /  specialisti di alimentazione confermano che la prima colazione dell'adolescente deve essere a base di latte o yogurt (ma non  /  grassi), pane o cereali, miele o marmellata, frutta.

Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Esercizio 5



Completa il testo con le forme giuste delle parole tra parentesi.

Purtroppo, le abitudini alimentari degli adolescenti non sono (molto)  buone.  
Per prima cosa, (troppo)  ragazzi saltano la colazione. È un dato (molto)   
 preoccupante, perché i ragazzi hanno bisogno di (tanto)   
energia soprattutto di mattina. Il secondo problema è quello che mangiano gli adolescenti:  
(troppo)  dolci, ma (troppo poco)  verdura e anche (poco)  
 uova. Il terzo problema è che, (molto)  spesso, tra i pasti  
i ragazzi mangiano (troppo)  snack e merendine confezionati.

Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Esercizio 6



Trasforma le domande nella forma di cortesia.

1. Quanto spesso salti un pasto?

2. Quanta verdura e quanta frutta mangi?

3. Quante ore dormi?

4. Quanto sport fai?

5. Quanti dolci mangi?

Źródło: Zespól autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Esercizio 7



Rispondi alle domande.

1. Quanto spesso salti un pasto?
2. Quanta verdura e quanta frutta mangi?
3. Quanta attività fisica fai ogni giorno?
4. Quanti dolci mangi?

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.

## Esercizio 8



Fai le stesse domande dell'esercizio 7 al tuo compagno italiano e scrivi un breve testo in cui presenti le tue e le sue risposte.

Domande:

1. Quanto spesso salti un pasto?
2. Quanta verdura e quanta frutta mangi?
3. Quanta attività fisica fai ogni giorno?
4. Quanti dolci mangi?

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego, licencja: CC BY-SA 3.0.



# Słownik i bibliografia

---

## Dizionario

**f** = femminile - rodzaj żeński, **m** = maschile - rodzaj męski, **pl** = plurale - liczba mnoga

### **l'abilità (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

zdolność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **aggiungere**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

dodawać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **animale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

zwierzęcy

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **i cereali (mpl)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

zboża, płatki śniadaniowe

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **comprendere**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

zawierać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la conoscenza (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

znajomość

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il cucchiaio (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

łyżka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **dare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

dawać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la derivazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

pochozenie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la dieta (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

dieta

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**il distributore (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

dystrybutor, automat

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**equilibrato**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

wyważony, zrównoważony

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **l'evento (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

wydarzenie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **fare parte**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

wchodzić w skład

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il festival (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

festiwal

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la generazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

generacja, pokolenie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **l'identità (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

tożsamość

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **immateriale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

niematerialny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **indicare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

wskazywać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **l'indicazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

wskazówka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **interculturale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

interkulturowy

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **legato**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

związany, powiązany

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il legume (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

warzywo strączkowe

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la lista (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

lista

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **locale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

lokalny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **mediterraneo**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

śródziemnomorski

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la merendina (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

słodka przekąska, np. baton

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il modello (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

model

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la nocte (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

orzech

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**ospitale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

gościnnie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**passare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

przechodzić

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la patatina (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

cziips

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il patrimonio (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

dziedzictwo

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la piramide (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

piramida

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **piuttosto**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

raczej

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **la pratica (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

praktyka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la preparazione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

przygotowanie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**prevedere**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

przewidywać, tu: uwzględniać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**principale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

główny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la produzione (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

produkcja

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**la ricerca (f)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

badanie naukowe

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**ridurre**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

redukować, ograniczać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**il ritmo (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

rytm

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**riunire**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

łączyć, zbierać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **il ruolo (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

rola

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **salato**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

słony

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **saltare**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

skakać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

### **saltare la colazione**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

pominąć śniadanie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

#### **secco**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

suchy, suszony

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

#### **lo snack (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

przekąska

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

#### **sociale**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

społeczny

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

#### **le spezie (fpl)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

przyprawy korzenne

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**svolgere**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

wykonywać

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

**il termine (m)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

termin

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DQiCOyC9c>

Nagranie dźwiękowe

---

## Bibliografia

- Źródło: Joanna Jarczyńska, *Tutti a dieta... mediterranea!*, [na podstawie:] <https://www.unesco.it/it/patrimonioimmateriale/detail/384> [dostęp 24.02.2022], [https://www.eurocompany.it/dieta\\_-mediterranea-unesco/#:~:text=Nel%202010%20l'UNESCO%20ha,%2C%20Cipro%2C%20Croazia%20e%20Portogallo.](https://www.eurocompany.it/dieta_-mediterranea-unesco/#:~:text=Nel%202010%20l'UNESCO%20ha,%2C%20Cipro%2C%20Croazia%20e%20Portogallo.) [dostęp 24.02.2022], [http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/piramide\\_alimentare.asp](http://www.ausl.pc.it/dietamediterranea/piramide_alimentare.asp) [dostęp 24.02.2022], <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-mediterranea-una-piramide-di-salute> [dostęp 24.02.2022], licencja: CC BY 3.0.
- Zawadzka Daniela (1993). *Gramatyka języka włoskiego*. Wydawnictwo Naukowe PWN: Warszawa.

# Scenariusz dla nauczyciela

---

**Autorka:** Joanna Jarczyńska

**Przedmiot:** Język włoski

**Temat zajęć:** Tutti a dieta... mediterranea! - Wszyscy na dietę... śródziemnomorską!

**Grupa docelowa:**

III etap edukacyjny, klasa I, poziom A1+

**Podstawa programowa:**

Podstawa programowa – wariant III.2. Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (kontynuacja 2. języka obcego nowożytnego ze szkoły podstawowej)

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Znajomość środków językowych. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie tematów wskazanych w wymaganiach szczegółowych.

II. Rozumienie wypowiedzi. Uczeń rozumie proste wypowiedzi ustne artykułowane wyraźnie, w standardowej odmianie języka, a także proste wypowiedzi pisemne, w zakresie opisanym w wymaganiach szczegółowych.

III. Tworzenie wypowiedzi. Uczeń samodzielnie tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne i pisemne, w zakresie opisanym w wymaganiach szczegółowych.

IV. Reagowanie na wypowiedzi. Uczeń uczestniczy w rozmowie i w typowych sytuacjach reaguje w sposób zrozumiały, adekwatnie do sytuacji komunikacyjnej, ustnie lub pisemnie w formie prostego tekstu, w zakresie opisanym w wymaganiach szczegółowych.

V. Przetwarzanie wypowiedzi. Uczeń zmienia formę przekazu ustnego lub pisemnego w zakresie opisanym w wymaganiach szczegółowych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:

6) żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowywanie, lokale gastronomiczne);

II. Uczeń rozumie proste wypowiedzi ustne (np. rozmowy, wiadomości, komunikaty, ogłoszenia, instrukcje) artykułowane wyraźnie, w standardowej odmianie języka:

2) określa główną myśl wypowiedzi;

3) określa intencje nadawcy/autora wypowiedzi;

4) określa kontekst wypowiedzi (np. czas, miejsce, sytuację, uczestników);

5) znajduje w wypowiedzi określone informacje;

6) układa informacje w określonym porządku;

7) rozróżnia formalny i nieformalny styl wypowiedzi.

III. Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne (np. listy, e-mail, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy, ogłoszenia, instrukcje, rozkłady jazdy, historyjki obrazkowe z tekstem, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):

2) określa intencje nadawcy/autora tekstu;

4) znajduje w tekście określone informacje;

5) układa informacje w określonym porządku;

6) rozróżnia formalny i nieformalny styl tekstu.

IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne:

2) opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości;

5) opisuje upodobania;

V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość, SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, wpis na blogu):

2) opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości;

5) opisuje upodobania;

VI. Uczeń reaguje ustnie w typowych sytuacjach:

3) uzyskuje i przekazuje informacje i wyjaśnienia;

14) stosuje zwroty i formy grzecznościowe.

VII. Uczeń reaguje w formie prostego tekstu pisanego (np. wiadomość, SMS, krótki list prywatny, e-mail, wpis na czacie/forum) w typowych sytuacjach:

3) uzyskuje i przekazuje informacje i wyjaśnienia (np. wypełnia formularz/ankietę);

14) stosuje zwroty i formy grzecznościowe.

VIII. Uczeń przetwarza prosty tekst ustnie lub pisemnie:

1) przekazuje w języku obcym nowożytnym informacje zawarte w materiałach wizualnych (np. wykresach, mapach, symbolach, piktogramach) lub audiowizualnych (np. filmach, reklamach);

2) przekazuje w języku obcym nowożytnym lub w języku polskim informacje sformułowane w tym języku obcym;

IX. Uczeń posiada:

1) podstawową wiedzę o krajach, społeczeństwach i kulturach społeczności, które posługują się danym językiem obcym nowożytnym oraz o kraju ojczystym, z uwzględnieniem kontekstu lokalnego, europejskiego i globalnego;

2) świadomość związku między kulturą własną i obcą oraz wrażliwość międzykulturową.

X. Uczeń dokonuje samooceny i wykorzystuje techniki samodzielnej pracy nad językiem (np. korzystanie ze słownika, poprawianie błędów, prowadzenie notatek, stosowanie mnemotechnik, korzystanie z tekstów kultury w języku obcym nowożytnym).

XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).

XII. Uczeń korzysta ze źródeł informacji w języku obcym nowożytnym (np. z encyklopedii, mediów, instrukcji obsługi), również za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych.

XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczowych lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. upraszczanie formy wypowiedzi, zastępowanie innym wyrazem, opis, wykorzystywanie środków niewerbalnych).

XIV. Uczeń posiada świadomość językową (np. podobieństw i różnic między językami).

### **Kształtowane kompetencje kluczowe:**

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

### **Cele operacyjne:**

1. Uczeń rozumie i tworzy proste pytania oraz wypowiedzi pisemne i ustne dotyczące zasad żywienia i produktów spożywczych, rozróżniając rejestr formalny i nieformalny.
2. Uczeń zna podstawowe słownictwo używane podczas rozmowy na temat odżywiania, ilości spożywanych produktów oraz stosowne do tego tematu struktury gramatyczne.
3. Uczeń aktywnie uczestniczy w procesie uczenia się.
4. Uczeń zdobywa wiedzę i umiejętności do realizacji własnych celów komunikacyjnych.

(zgodnie z taksonomią Blooma: 3, 4, 5, 6)

### **Cele motywacyjne:**

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w procesie uczenia się;
- rozwija kompetencje językowe i komunikacyjne;
- wykorzystuje w naturalnych sytuacjach językowych poznane struktury gramatyczne i słownictwo;
- rozumie przydatność języka nowożytnego do realizacji celów komunikacyjnych;
- dokonuje samooceny umiejętności językowych.

### **Strategie uczenia się:**

- strategie pamięciowe – powtarzanie i utrwalanie poznanego materiału językowego w nowym kontekście (zasady zdrowego odżywiania się);
- strategie kognitywne – tworzenie różnych kombinacji zdań, analizowanie danych języka obcego;
- strategie kompensacyjne – odgadywanie znaczenia wyrazów;
- strategie metakognitywne – centralizowanie procesu uczenia;
- strategie afektywne – podejmowanie ryzyka, akceptacja błędów.

### **Metody i techniki nauczania:**

- podejście komunikacyjne (luka informacyjna, podejście zadaniowe);
- eklektyzm;

- nauczanie polisensoryczne/wielozmysłowe;
- zintegrowane nauczanie językowo–przedmiotowe;
- nauczanie zdalne i hybrydowe.

### **Formy pracy:**

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.

### **Środki dydaktyczne:**

- komputer/laptop/smartfon z dostępem do internetu;
- materiały piśmiennicze;
- głośniki.

## **PRZEBIEG LEKCJI**

### **Faza wprowadzająca:**

- W fazie wprowadzającej nauczyciel prosi uczniów, aby wybrali 10 produktów spożywczych i podzielili je na trzy grupy: produkty podstawowe, produkty często spożywane oraz produkty rzadko pojawiające się w kuchni włoskiej. Ćwiczenie można przeprowadzić z całą grupą, na zasadzie burzy mózgów lub podzielić ją na mniejsze grupy lub pary. Po sprawdzeniu i ewentualnej dyskusji można zapisać odpowiedzi na tablicy, w celu późniejszego porównania odpowiedzi z treścią tekstu źródłowego. Następnie nauczyciel prosi uczniów o zapoznanie się z piramidą produktów diety śródziemnomorskiej i porównanie jej z własnymi odpowiedziami.

### **Faza realizacyjna:**

- W tej fazie nauczyciel prosi uczniów o zapoznanie się z całym artykułem i wykonanie pierwszego polecenia do tekstu źródłowego. Po sprawdzeniu ćwiczenia i wyjaśnieniu ewentualnych wątpliwości związanych z tekstem, nauczyciel prosi o wykonanie polecenia trzeciego. Po jego sprawdzeniu należy zwrócić uwagę uczniów na zawarte w nim określenia ilości (molto, poco). Następnie nauczyciel przechodzi do omówienia gramatyki zawartej w tekście właściwym, a w kolejnym kroku zachęca uczniów do wysłuchania pliku audio i wykonania pierwszego oraz drugiego ćwiczenia do ww. multimedium. Po ich sprawdzeniu i wyjaśnieniu słownictwa użytego w nagrany wywiadzie, uczniowie będą gotowi do wykonania ćwiczeń od 2 - 5 z sekcji Sprawdź się, poświęconych gramatyce. Kolejnym krokiem nauczyciela będzie przypomnienie zasad tworzenia formy grzecznościowej. W tym celu poleci on uczniom wykonać ćwiczenie trzecie do multimedium.

### **Faza podsumowująca:**

- Faza podsumowująca zawiera serię ćwiczeń komunikacyjnych z sekcji Sprawdź się: w ćwiczeniu szóstym uczniowie przekształcają pytania na formę grzecznościową, a następnie – w ćwiczeniu siódmym i ósmym wykorzystują całą poznaną wiedzę do uzyskiwania, udzielania i przekształcania informacji. W przypadku braku czasu, nauczyciel może również zadać jako pracę domową ćwiczenie ósme. W tym wypadku należy jednak zmodyfikować treść polecenia: uczeń może zadać pytania dowolnym osobom (członkom rodziny, przyjaciołom lub dalszym znajomym).

#### **Praca domowa:**

- Praca domowa to ćwiczenia nakłaniające uczniów do ponownego przeczytania tekstu źródłowego (ćwiczenie drugie i czwarte) oraz multimedium (polecenie pierwsze).

#### **Materiały pomocnicze:**

- W miarę możliwości technicznych, do realizacji fazy wprowadzającej można użyć pustej piramidy żywnościowej (w formie papierowej lub multimedialnej) i poprosić uczniów o wpisanie w nią wybranych 10 produktów spożywczych. Produkty mogą zostać zasugerowane przez nauczyciela i podane w formie słownej i/lub graficznej.

#### **Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:**

- Nauczyciel może wykorzystać multimedium podczas wszelkich innych zajęć poświęconych żywności, zdrowiu oraz stylom życia.