

Examen écrit – Semestre 1 - 2020-2021

— Rattrapage, Semestre 1, 2020-2021 —

Langue : ITALIEN	Niveau : N1	Date : 19/06/2021	Durée : 1h30
------------------	-------------	-------------------	--------------

I. Compréhension écrite/10 points (2,5 points par réponse exacte)

Leggi il testo e rispondi alle domande.

La dieta mediterranea: uno stile di vita

La dieta mediterranea non è solo un insieme di ingredienti e alimenti consigliati, ma è un vero e proprio stile di vita. Si basa sulle buone abitudini della tradizione alimentare dei paesi del Mar Mediterraneo. Gli abitanti di questi paesi mangiano soprattutto alimenti di origine vegetale come cereali (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva.

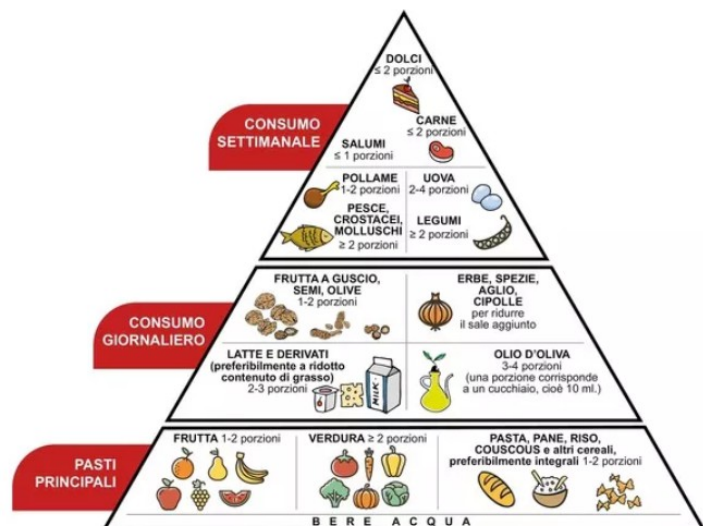
Lo stile di vita mediterraneo ha un effetto positivo sulla salute perché le persone che seguono questa alimentazione mangiano alimenti con poche calorie. La frutta, la verdura e l'olio extravergine di oliva servono anche per prevenire molte malattie perché contengono vitamine come la C e la E, che sono antiossidanti.

La dieta mediterranea è ben bilanciata perché il pasto si organizza in questo modo: 60% carboidrati, 25-30% grassi, 10-15% proteine. Quando mangiamo questi alimenti, abbiamo tutti i macronutrienti e l'energia necessari al benessere dell'organismo.

I cibi che devono essere consumati quotidianamente sono: 3 porzioni di cereali, come pasta, riso e pane, 3 porzioni di frutta, 6 porzioni di verdure. Latte e yogurt possono essere consumati ogni giorno, mentre i formaggi non devono essere mangiati più di due volte a settimana.

Dobbiamo privilegiare le proteine vegetali che si trovano nei legumi. Gli esperti consigliano di mangiare pesce 3 o 4 volte a settimana e di scegliere le carni bianche.

Per quanto riguarda i grassi, nella dieta mediterranea possiamo consumare al massimo 3 porzioni al giorno e dobbiamo preferire l'olio d'oliva.



Oggi la dieta mediterranea è diventata Patrimonio Mondiale dell'Unesco e i suoi principi sono organizzati in una Piramide Alimentare che mostra la quantità e la frequenza degli alimenti da mangiare durante la giornata.

Alla base della piramide alimentare ci sono tante verdure, un po' di frutta e cereali (preferibilmente integrali). Quando saliamo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt). Per condire i nostri piatti, possiamo usare l'olio extravergine di oliva crudo (3-4 cucchiaini al giorno), ma anche aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio, vengono dalla frutta a guscio (noci, mandorle...) e dalle olive.

Verso il vertice della piramide alimentare, ci sono gli alimenti che contengono proteine e che non dobbiamo mangiare ogni giorno, ma solo qualche volta durante la settimana: pesce, pollo, uova e formaggi.

Alla fine della piramide ci sono gli alimenti che dobbiamo mangiare poco: le carni rosse, gli insaccati (prosciutto, mortadella, ...). I dolci sono quasi assenti nella dieta mediterranea: possiamo mangiare lo zucchero solo in occasioni particolari.

Rispondi alle domande

1. Cos'è la dieta mediterranea e su cosa si basa?

.....

.....

.....

.....

2. Perché la dieta mediterranea aiuta la salute?

.....

.....

.....

.....

3. Cos'è la Piramide Alimentare?

.....

.....

.....

.....

4. Quali sono gli alimenti che possiamo mangiare nella dieta mediterranea?

.....

.....

.....

.....

5. Quali sono gli alimenti che dobbiamo evitare?

.....

III - Compétence linguistique/10 points (0,3 points par réponse exacte)

- a. *Coniuga i verbi tra parentesi al presente dell'indicativo*
1. Scusi signora, (andare) a Milano oggi?
 2. Marco (fare) l'avvocato.
 3. Voi (parlare) molto bene l'italiano!
 4. I miei genitori (essere) sempre gentili.
 5. Luca, come (tu) (stare) oggi? Meglio?
 6. I ragazzi (leggere) un libro di storia.
 7. Noi (partire) in Italia per la prima volta.
 8. Maria, (tu) (dormire) in hotel questa sera?
 9. Voi due (andare) nella stessa scuola?
 10. Luigi (preferire) la cucina francese.
- b. *Completa le frasi con l'articolo determinativo.*
1. Mi piacciono molto film d'amore.
 2. sigarette sono sul tavolo.
 3. Prendo. treno delle 12.30.
 4. amici di Paola sono molto simpatici.
 5. Il sabato sera mangio sempre pizza.

c. *Completa le frasi con l'articolo indeterminativo.*

1. Capri è isola piccola.
2. Marco è studente italiano.
3. Luca ha comprato torta.
4. A Milano c'è stadio molto grande.
5. Giovanna ha gatto molto carino.

d. *Trasforma le frasi al plurale.*

1. Il caffè è caldo.
2. Lo studente è intelligente.
3. Il professore ha la lezione.
4. Il libro di Marco è interessante.
5. La segreteria è chiusa.

e. *Ti piace o non ti piace? Rispondi e scrivi 5 frasi utilizzando le espressioni seguenti.*

1. Viaggiare in Italia.
2. I romanzi d'amore.
3. I film d'azione.
4. Studiare filosofia.
5. La pasta alla carbonara.

III. Expression écrite...../ 10 points

Tu fai la dieta mediterranea? Scrivi un breve testo (10 lignes) e racconta cosa mangi durante la giornata, cosa ti piace mangiare e cosa non ti piace.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....