

La nuova dieta

Carlo è felice perché comincia a perdere peso grazie alla nuova dieta che sta seguendo. "Che cosa mangi a colazione?", chiese il suo amico Daniele. "A colazione mangio uno yogurt e dei biscotti, la colazione è il pasto più importante della giornata!".

"Bene!" rispose Daniele, "E cosa mangi invece a pranzo?" chiese Daniele. "Di solito un piatto di pasta al sugo di pomodoro, seguito da una bistecca" rispose Carlo.

"Molto bene, come fai a non esagerare con il cibo?" chiese Daniele. "Utilizzo una bilancia da cucina: peso tutto ciò che mangio, in questo modo so di non mangiare mai troppo!".

"Svolgi anche un'attività fisica?", chiese Daniele. "Sì, corro due o tre volte alla settimana, è importante mantenersi in movimento e bruciare calorie!" rispose Carlo.

"Non mangi mai fast food come la pizza e le patate fritte?" chiese Daniele. "Sì, ma solo poche volte: contengono molti grassi e carboidrati, perciò evito questi cibi".

"Vorrei anche io stare a dieta: potresti darmi un consiglio importante per perdere peso?" chiese Daniele a Carlo. "Certamente", disse Carlo: "Quando consumi un pasto devi alzarti da tavola con ancora un po' di fame per il pasto successivo!" disse Carlo.

Pregunta 1:

Cosa mangia Carlo a colazione?

- a Il tè con i biscotti.
- b Uno yogurt con dei biscotti.
- c Non mangia nulla.
- d Una fetta di torta.

Pregunta 2:

Carlo mangia il fast food durante la dieta?

- a Mai.
- b Ogni giorno, non riesce a resistere.
- c Solo nel fine settimana.
- d Poche volte, per non ingrassare.

Pregunta 3:

Come si tiene in movimento Carlo?

- a Pratica il nuoto.
- b Non pratica alcuna attività sportiva
- c Corre due o tre volte alla settimana.
- d Corre ogni giorno.

Pregunta 4:

Qual è secondo Carlo il pasto più importante della giornata?

- a Lo spuntino.
- b Il pranzo.

c La cena.

d La colazione.

Pregunta 5:

Quale strumento utilizza Carlo nella sua dieta?

a Un manuale sull'alimentazione.

b Una bilancia per pesare gli alimenti.

c Nessuno.

d Un libro di ricette.