

LA COLAZIONE DEGLI ITALIANI

Nel corso degli anni è cambiato il modo di fare colazione degli italiani. Secondo un'indagine della Doxa* sono aumentate le persone che non fanno colazione. Oggi solo l'86% (contro il 92%) fa colazione regolarmente. I numeri esatti: sono raddoppiate le persone che non fanno mai colazione (dall'8% al 14%), per queste ragioni: hanno lo stomaco chiuso (50%), preferiscono fare uno spuntino a metà mattina (47%), non hanno tempo (34%), preferiscono fare un pranzo più abbondante (37%).

Per colazione di solito gli italiani mangiano biscotti (58%) o pane e/o fette biscottate, spesso con marmellata o con miele (19%). Sempre più italiani consumano cereali, brioches/cornetti e yogurt. Tra le bevande il 35% degli italiani preferisce il latte, il 33% il caffè, il 28% il caffèlatte o il cappuccino e il 14% il tè.

Secondo i nutrizionisti la colazione è uno dei pasti più importanti, quello con cui dobbiamo assumere alimenti che ci danno le energie per tutta la giornata.



*Doxa: istituto specializzato in sondaggi e ricerche di mercato

Adesso rispondi alle domande:

1. Sempre meno italiani fanno colazione.	V	F
2. L'8% degli italiani non fa mai colazione.	V	F
3. Gli italiani preferiscono mangiare biscotti.	V	F
4. Per colazione gli italiani mangiano sempre pane e marmellata.	V	F
5. I nutrizionisti dicono che è importante fare sempre colazione.	V	F

Apparecchiamo la tavola. Scrivi il nome sotto agli oggetti.

PIATTO – BICCHIERE – COLTELLO – FORCHETTA – APRIBOTTIGLIA
CUCCHIAIO – TOVAGLIA – TOVAGLIOLO – BOTTIGLIA

		
		
		

Completa le frasi con la parola adatta.

1. Mangio la pasta con (la forchetta/il cucchiaino/il coltello).
2. Verso il vino nel (piatto/bicchiere/coltello).
3. Taglio la bistecca con (il coltello/il cucchiaino/la tovaglia).
4. Pulisco la bocca con (la tovaglia/il bicchiere/il tovagliolo).
5. Bevo il caffè con (la tazzina / il vassoio /il tovagliolo).
6. Apparecchio la tavola con (il piatto/la tovaglia/il coltello).

Il menù è tutto sbagliato! Guarda il menù e rimetti in ordine le pietanze.

SECONDI PIATTI

il salmone, l'arrosto, il minestrone

PRIMI PIATTI

il risotto, il prosciutto e melone, il gelato,
il vino rosso, le patate fritte

ANTIPASTI

le penne all'arrabbiata, le olive, il tiramisù,
la crostata, l'insalata mista

BEVANDE

l'acqua frizzante, la macedonia, gli gnocchi, le
carote, i funghi

CONTORNO

il vino bianco, la verdura, il pollo, la bruschetta, il
digestivo

DOLCI

i ravioli, il formaggio, gli affettati misti

ANTIPASTI

il prosciutto e melone,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....