

7–8 КЛАСС

ТРАНСКРИПЦИЯ АУДИО

Abbiamo sentito alcuni abitanti di Firenze e abbiamo chiesto se hanno delle abitudini sane riguardo al fisico e all'alimentazione.

- Intanto mi presento, sono Daniela, ho 32 anni e sono un'insegnante di danza.
- Ah, allora le sue abitudini sono sicuramente sanissime!
- Beh, non sempre. Però in genere cerco di stare in forma. La mattina di solito mangio yogurt e cericali, e qualche volta della frutta, soprattutto d'estate. A pranzo poi delle belle insalate di riso oppure pasta con i legumi: ceci, fagioli, eccetera.
- Mangia carne?
- Sei anni fa ho smesso di fumare e sono diventata vegetariana. E devo dire che da allora mi sento molto meglio!

- Sì, mi chiamo Luciano, ho 48 anni e lo so... mangio male...
- Perché?
- Beh, la mattina faccio colazione al bar con cappuccino e cornetto e a pranzo mangio quello che trovo: un panino o un pezzo di pizza.
- Caffè?
- Sììì... ne prendo almeno 5 al giorno.
- E a cena? Cosa mangia?
- Eh: a cena vorrei preparare qualcosa di buono ma non ho mai tempo. Però una cosa sana la faccio, anche se non serve a niente: una volta alla settimana gioco a calcetto con i miei amici!

- Buongiorno, mi chiamo Margherita e sono casalinga. Mi piace molto cucinare. Cerco sempre di preparare dei piatti della nostra tradizione. I risotti, la pasta fatta in casa, e gli arrosti, sia di carne che di pesce, sono le mie specialità.
- Grazie mille.
- Sì figuri!