

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

**ДЪРЖАВЕН ЗРЕЛОСТЕН ИЗПИТ ПО
ИТАЛИАНСКИ ЕЗИК**

27 август 2021 г.

ВАРИАНТ 2

Ползва се само от учителя-консултант при необходимост!

I. PROVA DI COMPrensIONE DI TESTI ORALI

TESTO N. 1

Prima di iniziare il lavoro: leggere attentamente le affermazioni. (3 min)

Ascoltare una volta il testo senza scrivere.

Segnare con una X l'affermazione corretta nel foglio delle risposte. (4 min)

Ascoltare il testo una seconda volta, completare le risposte e correggere se necessario.

(3 min)

Spuntini sfiziosi e salutari per placare la fame

La funzione dello spuntino mattutino o pomeridiano all'interno di una dieta è quella di regolarizzare l'assunzione di cibo e dei nutrienti necessari all'organismo. Dividendo le porzioni di cibo in cinque pasti giornalieri, infatti, si evita di assumere un quantitativo di cibo molto superiore al necessario.

Quali sono i cibi più adatti ad uno spuntino? Se di solito state attenti alla dieta e non volete ingrassare ma non riuscite a rinunciare a uno snack spezzafame, esistono delle alternative salutari che possono trasformare gli spuntini in un break piacevole, sano e dietetico.

Uno spuntino mattutino o pomeridiano durante la dieta deve avere caratteristiche precise. Innanzitutto, deve essere pianificato e deve essere ben bilanciato dal punto di vista calorico. In questo modo riuscirete a placare la fame, a non ingerire calorie inutili e a rimanere in forma. Infatti, lo spuntino mattutino o pomeridiano svolge un ruolo molto importante e strategico e aiuta a ottimizzare l'alimentazione.

Se vogliamo perdere qualche chilo di troppo, occorre sapere quali sono i nutrienti ideali per mangiare uno spuntino sano e bilanciato. Questo dev'essere semplice, sano, povero di grassi.

Esistono tanti cibi tra cui scegliere che sono l'ideale per uno spuntino mattutino o pomeridiano. La frutta è sempre un'ottima alternativa, da consumarsi anche sotto forma di spremuta o frullato. In particolare, quella di agrumi è ottima per l'autunno e l'inverno.

Anche la frutta oleosa come le noci, le mandorle e gli anacardi è un ottimo spuntino, anche se bisogna fare attenzione alle dosi perché questo tipo di alimenti è molto calorico.

Anche un pacchetto di crackers o grissini è perfetto, ma devono essere rigorosamente light e non devono contenere grassi aggiunti.

Uno spuntino mattutino o pomeridiano molto amato è la verdura cruda, come insalata, pomodori ciliegini, cetrioli, carote. Tutti questi alimenti sono fonti preziose di vitamine, minerali, antiossidanti, fibra e acqua.

Infine, bisogna ricordarsi di bere tra i pasti, quindi tisane, tè o caffè senza zuccheri sono l'ideale per mantenersi idratati.

Altre alternative per uno spuntino mattutino o pomeridiano sono uno yogurt al naturale parzialmente scremato, un bicchiere di latte, qualche fetta di affettato magro come bresaola e prosciutto crudo. Ottimi sono anche qualche fetta di formaggio magro o semigrasso.

Sia gli affettati che il formaggio possono essere accompagnati da una fetta di pane integrale o da dei grissini. Infine, come alternative sfiziose, potete mangiare un po' di pop corn oppure preparare del pinzimonio. Entrambe sono delle opzioni salutari ma gustose per chi è a dieta ma non vuole rinunciare al gusto.

TESTO N 2

Prima di iniziare il lavoro: leggere attentamente le affermazioni. (2 min)

Ascoltare una volta il testo senza scrivere.

Segnare con una X l'affermazione corretta nel foglio delle risposte. (3 min)

Ascoltare il testo una seconda volta, completare le risposte e correggere se necessario. (2 min)

Com'è possibile che dopo 7 o 8 ore di sonno non ti senti ancora riposato

Esistono alcune piccole ma fondamentali 'cattive abitudini' che peggiorano il tuo sonno facendoti passare le notti in bianco o, nei casi più fortunati, facendoti dormire per ore ma senza farti riposare completamente. Ma come è possibile che dopo 6, 7 o 8 ore di sonno tu ti senta ancora stanco e non riposato? Semplice, il tempo che hai dormito non è stato di qualità e quindi il tuo corpo non ha avuto modo di ricaricare completamente le batterie, accumulando stanchezza.

Dormire bene è fondamentale per poter affrontare la vita quotidiana con la carica necessaria per fare fronte a tutti gli ostacoli che ogni giorno ti trovi ad affrontare. Quante volte ti è capitato di dormire poco durante la notte e rimanere con i nervi tesi e l'umore instabile per tutto il resto della giornata? Come fare per eliminare il problema alla radice, riuscendo così a dormire profondamente durante la notte facendoti svegliare la mattina

seguito più fresco? Prima di metterti a letto la sera prova ad evitare queste cinque cattive abitudini che peggiorano il sonno.

Farsi un bicchierino a cena o bersi un bel cocktail a tarda notte mentre sei fuori con gli amici poco prima di tornare a casa è un'abitudine comune che influisce in modo negativo sul tuo riposo. L'assunzione di alcolici, infatti, può influire in modo negativo sulla qualità del tuo sonno anche se non te ne sei mai reso conto. Cosa fare quindi? Meglio saltare qualche bicchierino di vino durante la cena o la classica birretta abbinata alla pizza e vedrai che il tuo riposo notturno migliorerà.

Può sembrare incredibile ma alcune stoffe utilizzate per le lenzuola possono disturbare il tuo sonno. Meglio optare per fibre naturali come il cotone o la lana mettendo da parte capi sintetici come il poliestere o il nylon.

Anche se vai pazzo per il caffè forse è meglio evitarne l'uso, soprattutto nelle ore che precedono il sonno. Il caffè è ricco di caffeina, la quale stimola il cervello, aiutandoti a mantenerlo sempre attivo. È consigliabile che la tua ultima pausa caffè sia poco dopo l'ora di pranzo.

Le preoccupazioni di tutti i giorni, i problemi e i mille pensieri che affollano la tua testa sono un vero chiodo fisso al punto da impedirti di dormire bene. Lo stress influisce negativamente su ogni singolo aspetto della tua vita e questo ovviamente riguarda anche il sonno, poiché ti impedisce di rilassarti completamente lasciandoti andare con tranquillità tra le dolci braccia di Morfeo. Per provare ad ovviare a questo problema potresti affidarti ad alcuni rimedi naturali come spruzzare sul cuscino olio essenziale di lavanda in modo da avere un'immediata sensazione di relax. Ah, che benessere, che tranquillità.