

Il modo di mangiare degli italiani è cambiato

Il modo di mangiare degli italiani è molto cambiato negli ultimi 50 anni.

50 anni fa per gli italiani il pranzo era il pasto principale.

Gli italiani mangiavano molto pane, molta pasta, poca carne e poco pesce.

Mangiavano abbastanza frutta e verdura e bevevano parecchio vino.

Oggi la cena è diventata il pasto principale.

La mattina gli italiani fanno una colazione abbondante.

Durante la giornata vanno spesso al bar o al ristorante.

Negli ultimi 50 anni, è cambiato anche il modo di fare la spesa, cioè il modo di scegliere e comprare gli alimenti necessari per i pasti.

Oggi gli italiani fanno la spesa nei supermercati, comprano alimenti che provengono da vari paesi del mondo, spendono meno per i pasti.

Spesso comprano prodotti surgelati, già puliti o cucinati.

Infatti è anche cambiato il modo di cucinare gli alimenti.

Oggi gli italiani fanno la spesa una o due volte alla settimana,

hanno poco tempo per cucinare e perciò preferiscono usare cibi pronti.

50 anni fa gli italiani erano più magri degli italiani di oggi.

Gli italiani di oggi sono più grassi, sono più alti, ma, grazie a una buona assistenza sanitaria, vivono più a lungo.