

A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



- Porozmawiaj o swojej diecie i (nie)zdrowych nawykach.
- Zaplanuj tygodniowe menu.

Białko	(Eiweiß)	Odżywianie	(Ernährung)
Błonnik	(Ballaststoffe)	Planowanie posiłków	(Mahlzeitenplanung)
Tłuszcze	(Fette)	Unikać	(vermeiden)
Węglowodany	(Kohlenhydrate)	Być na diecie	(Auf Diät sein)
Niezdrowe jedzenie	(Ungesunde Lebensmittel)	Schudnąć	(abnehmen)
Zdrowe nawyki	(Gesunde Gewohnheiten)	Przytyć	(zunehmen)

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



Osoba mieszkająca w Barcelonie czasami pije wino. Ponieważ jest tam ciepło, zwykle wybiera **białe** wino. Nie myśli o tym, co jej **szkodzi**, ale o tym, po czym się **źle czuje**. Najgorzej reaguje po **fast foodach** — kiedyś zjadła hamburgera i miała nieprzespaną noc. Od tamtej pory unika fast foodów, **żeby** czuć się lepiej.

*Eine Person, die in Barcelona lebt, trinkt manchmal Wein. Da es dort warm ist, wählt sie normalerweise **weißen** Wein. Sie denkt nicht darüber nach, was ihr **schadet**, sondern darüber, wonach sie sich **schlecht fühlt**. Am schlimmsten reagiert sie auf **Fast Food** — einmal aß sie einen Hamburger und hatte eine durchwachte Nacht. Seitdem meidet sie Fast Food, um sich besser zu fühlen.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Nie pije wina w ogóle.
 - b. Musujące, bo to jej ulubione.
 - c. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - d. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
2. Dlaczego ta osoba unika fast foodów?
 - a. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.
 - b. Bo po nich źle się czuje.
 - c. Bo fast foody są bardzo drogie.
 - d. Bo jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.

1-c 2-b

2. Grammatik: Sätze mit der Konjunktion „že“

Die Konjunktion žeby benutzen wir, um das Ziel einer Handlung anzugeben.



1. Żeby + bezokolicznik -> Mitteilung
2. Żeby + czas przeszły -> Bitte

	Spójnik żeby w formie osobowej (Konjunktion „żeby“ in Personalform)		3. osoba czas przeszły (3. Person Präteritum)	
Lekarz zalecił, (Der Arzt hat empfohlen,)	żeby (dass ich)	-	odżywił się (mich ernähren)	lepiej. (besser.)
Chciałabym, (Ich möchte,)	żebyś (dass du)	-	trzymał (hältst)	dietę. (Diät.)
Mówiłam, (Ich habe gesagt,)	żeby (dass)	Michał (Michał)	nie jadł (nicht isst)	tyle fast foodów. (so viel Fastfood.)
Mama prosi, (Mama bittet,)	żebyśmy (dass wir)	-	kupili (kaufen)	produkty z listy zakupów. (die Produkte von der Einkaufsliste.)
Mówiłam wam, (Ich habe euch gesagt,)	żebyście (dass ihr)	-	nie palili (nicht raucht)	papierosów. (Zigaretten.)
Chcielibyśmy, (Wir würden gern,)	żeby (dass)	nasze dzieci (unsere Kinder)	prowadziły (führen)	zdrowy styl życia (einen gesunden Lebensstil)

- Na pierwszej wizycie poprosiłam, _____ przez tydzień zapisywał, co jesz. (Beim ersten Besuch habe ich dich gebeten, dass du eine Woche lang aufschreibst, was du isst.)
 a. żeby b. żebyś zapisywałeś c. żeby d. żebyś
- Lekarz zalecił, _____ pił więcej wody i mniej słodkich napojów. (Der Arzt empfahl, dass ich mehr Wasser und weniger süße Getränke trinke.)
 a. żeby b. żeby c. żebyś d. żeby

1. żebyś 2. żeby

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



- (żeby) SzeF poprosił. Mam przyjść jutro wcześniej.

_____ (Der Chef bat, **żeby** morgen früher käme.)

- (żebyś) Proszę cię. Masz nie jeść tyle słodczy.

_____ (Ich bitte dich, **żebyś** nicht so viele Süßigkeiten essen würdest.)

- (żeby) Trener powiedział. Ola ma pić więcej wody.

_____ (Der Trainer sagte, **żeby** Ola mehr Wasser trinken würde.)

1. SzeF poprosił, **żeby** jutro przyszedł wcześniej. 2. Proszę cię, **żebyś** nie jadł tyle słodczy. 3. Trener powiedział, **żeby** Ola piła więcej wody.

3.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a. być na diecie | 1. stracić kilogramy |
| b. schudnąć | 2. nie jeść fast foodów |
| c. przytyć | 3. zyskać kilogramy |
| d. unikać fast foodów | 4. odchudzać się |

a-4 b-1 c-3 d-2



2. Ankündigung: Workshop „Gesundes Lunch fürs Büro“ (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: tłuszczów, węglowodanów, białka, planować, unikać, błonnik



Centrum Aktywności Miejskiej zaprasza na bezpłatne warsztaty „Zdrowy lunch do pracy”. Pokażemy, jak (1) _____ posiłki na cały tydzień, żeby jeść regularnie i (2) _____ fast foodów w biegu. Dietetyk wyjaśni, ile (3) _____, (4) _____ i (5) _____ warto mieć w pudełku oraz jak dodać (6) _____.

Das Zentrum für Stadtaktivitäten lädt zu kostenlosen Workshops „Gesundes Lunch fürs Büro“ ein. Wir zeigen, wie man Mahlzeiten für die ganze Woche plant, um regelmäßig zu essen und Fastfood unterwegs zu vermeiden. Ein Ernährungsberater erklärt, wie viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette man in der Box haben sollte und wie man Ballaststoffe hinzufügt.

(1) planować, (2) unikać, (3) białka, (4) węglowodanów, (5) tłuszczów, (6) błonnik

1. Jakie zmiany w swoim lunchu w pracy wprowadzisz, żeby jeść zdrowiej i unikać fast foodów?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. Mówczyni planuje menu na tydzień, żeby nie sięgać w pracy po niezdrowe jedzenie.
2. Na kolację zawsze je coś słodkiego, bo to pomaga jej trzymać dietę.
3. W weekend pozwala sobie na pizzę tylko jednego dnia.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Dietetyk poradził mi, żebym _____ słodkich napojów, bo chcę schudnąć. *(Der Ernährungsberater riet mir, süße Getränke zu meiden, weil ich abnehmen möchte.)*
 a. unikał b. unikam c. unikałem d. unikać
2. Lekarz mówił, żebym _____ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol. *(Der Arzt sagte, ich solle bei der Arbeit Fast Food meiden, weil ich einen hohen Cholesterinspiegel habe.)*
 a. unikała b. unikać c. uniknęła d. unikałam
3. W przyszłym tygodniu _____ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy. *(Nächste Woche werde ich mich regelmäßig ernähren, um bei der Arbeit mehr Energie zu haben.)*
 a. będę odżywiać się b. będę się odżywiać c. odżywiałem się
 d. odżywiam się

1. unikał 2. unikała 3. będę się odżywiać

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Plan lunchu w pracy

Michał (kolega z biura): *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć. (Ania, in letzter Zeit esse ich bei der Arbeit zu viel Ungesundes und ich möchte abnehmen.)*

Ania (koleżanka z biura): *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów. (Vielleicht fängst du damit an, die Mahlzeiten für die Woche zu planen: mehr Eiweiß und Ballaststoffe und weniger Fette und schnelle Kohlenhydrate.)*

Michał (kolega z biura): *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy. (Ich bin gerade auf Diät, aber wenn ich hungrig bin, nehme ich einen Schokoriegel oder Chips.)*

Ania (koleżanka z biura): *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem. (Versuch, solche Snacks zu vermeiden - nimm Naturjoghurt, Nüsse oder ein Sandwich mit Vollkornbrot.)*

Michał (kolega z biura): *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem. (Okay, ab morgen mache ich eine Einkaufsliste und bereite das Mittagessen abends vor.)*

1. Dlaczego Michał chce zmienić swoje jedzenie w pracy?
-

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

Staram się jeść tak, żeby mieć więcej energii. / Unikam niezdrowego jedzenia, żeby nie przytyć. / Jem więcej białka i błonnika, żeby dłużej być sytym.



1. Jak wygląda twoja dieta w zwykły dzień pracy? Co jesz na śniadanie i na lunch oraz czego starasz się unikać?
-
2. Zaplanuj krótko menu na dwa dni: co zjesz rano, w południe i wieczorem? Co robisz, żeby jeść zdrowiej?
-

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Tu Ania z biura

Od przyszedłego tygodnia chcę jeść zdrowiej w pracy. Może zrobimy razem plan lunchy na pon.-pt.? Ja chcę **unikać** fast foodów, bo potem źle się czuję. Mogę przygotować sałatkę z kurczakiem (dużo **białka**) albo zupę warzywną (więcej **błonnika**).

Napisz proszę, co ty lubisz jeść i czy jesteście **na diecie**. I czy pasuje ci, żebyśmy w niedzielę zrobili wspólne zakupy?

Ania



Schreibe eine passende Antwort: *Chciał(a)bym, żebyśmy zaplanowali... / Ja zwykle jem... i staram się unikać... / W niedzielę mogę iść na zakupy o...*

Wichtige Verben

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one

Unikać (zu vermeiden)

Czas przeszły
unikałem/unikałam
unikałeś/unikałaś
unikał/unikała/unikało
unikaliśmy/unikałyśmy
unikaliście/unikałyście
unikali/unikały

Odżywiać się (sich ernähren)

Czas przyszły
będę się odżywiać/odżywiła
będziesz się odżywiać/odżywiła
będzie się odżywiać/odżywiła/odżywiło
będziemy się odżywiali/odżywiały
będziecie się odżywiali/odżywiały
będą się odżywiali/odżywiały