

A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



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

Białko	(proteína)	Odżywianie	(alimentación)
Błonnik	(fibra)	Planowanie posiłków	(planificación de comidas)
Tłuszcze	(grasas)	Być na diecie	(estar a dieta)
Węglowodany	(hidratos de carbono)	Unikać	(evitar)
Niezdrowe jedzenie	(comida poco saludable)	Przytyć	(engordar)
Zdrowe nawyki	(hábitos saludables)	Schudnąć	(adelgazar)

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

*La persona que vive en Barcelona a veces bebe vino. Como allí hace calor, normalmente elige vino **blanco**. No piensa en lo que le **perjudica**, sino en aquello tras lo cual se **siente mal**. Reacciona peor después de la **comida rápida** — una vez comió una hamburguesa y pasó una noche en vela. Desde entonces evita la comida rápida, para sentirse mejor.*

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

1-b 2-c

2. Gramática: Oraciones compuestas con la conjunción «*žeby*»



Usamos la conjunción *žeby* para indicar el objetivo de una acción.

1. *Žeby* + bezokolicznik -> comunicación
2. *Žeby* + czas przeszły -> petición

	Spójnik żeby w formie osobowej (Conjunción « <i>žeby</i> » en forma personal)		3. osoba czas przeszły (3. ^a persona del pasado)	
Lekarz zalecił, (El médico recomendó,)	żeby m (<i>que yo</i>)	-	odżywił się (<i>me alimentara</i>)	lepiej. (<i>mejor.</i>)
Chciałabym, (Me gustaría,)	żebyś (<i>que tú</i>)	-	trzymał (<i>siguieras</i>)	dietę. (<i>una dieta.</i>)
Mówiłam, (Dije,)	żeby (<i>que</i>)	Michał (Michał)	nie jadł (<i>no comiera</i>)	tyle fast foodów. (<i>tanta comida rápida.</i>)
Mama prosi, (Mamá pide,)	żebyśmy (<i>que nosotros</i>)	-	kupili (<i>compráramos</i>)	produkty z listy zakupów.
Mówiłam wam, (Os dije,)	żebyście (<i>que vosotros</i>)	-	nie palili (<i>no fumarais</i>)	papierosów. (<i>cigarrillos.</i>)
Chcielibyśmy,	żeby (<i>que</i>)	nasze dzieci	prowadziły (<i>llevaran</i>)	zdrowy styl życia (<i>un estilo de vida saludable</i>)

- Na pierwszej wizycie poprosiłam, _____ przez tydzień zapisywał, co jesz. (*En la primera visita te pedí que durante una semana anotaras lo que comes.*)
 a. żeby**m** b. żebyś *zapisywałeś* c. żeby d. żebyś
- Lekarz zalecił, _____ pił więcej wody i mniej słodkich napojów. (*El médico recomendó que yo bebiera más agua y menos bebidas azucaradas.*)
 a. żeby b. żeby**m** c. żebyś d. żeby**m** pić

1. żebyś 2. żeby**m**

Reescribe las frases (QR: IA+)



- (żeby**m**) Sze**f** poprosił. Mam przyjść jutro wcześniej.

(*El jefe pidió que yo viniera mañana más temprano.*)

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

(*Te lo pido, para que no comieras tantos dulces.*)

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

(*El entrenador dijo que Ola bebiera más agua.*)

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

3. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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. Anuncio: taller «Almuerzo saludable para el trabajo» (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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) _____.

El Centro de Actividad Municipal invita a un taller gratuito «Almuerzo saludable para el trabajo». Mostraremos cómo planificar las comidas para toda la semana, para comer con regularidad y evitar la comida rápida sobre la marcha. Un dietista explicará cuánta proteína, carbohidratos y grasas conviene llevar en el táper y cómo añadir fibra.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

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

1-V 2-X 3-V

Verdadero Falso

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



4. Elige la solución correcta

- Dietetyk poradził mi, żebym _____ słodkich napojów, bo chcę schudnąć. *(El dietista me aconsejó que evitara las bebidas azucaradas porque quiero adelgazar.)*
 - unikął
 - unikam
 - unikalem
 - unikać
- Lekarz mówił, żebym _____ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol. *(El médico me dijo que evitara la comida rápida en el trabajo porque tengo el colesterol alto.)*
 - unikala
 - unikać
 - uniknęła
 - unikałam
- W przyszłym tygodniu _____ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy. *(La próxima semana voy a alimentarme de forma regular para tener más energía en el trabajo.)*
 - będę odżywiać się
 - będę się odżywiać
 - odżywiałem się
 - odżywiam się

1. unikął 2. unikała 3. będę się odżywiać

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Plan lunchu w pracy

Michał (kolega z biura): *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć. (Ania, últimamente como demasiada comida poco saludable en el trabajo y quiero adelgazar.)*

Ania (koleżanka z biura): *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów. (Quizá empieza por planificar las comidas de la semana: más proteína y fibra, y menos grasas y carbohidratos rápidos.)*

Michał (kolega z biura): *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy. (Ahora estoy a dieta, pero cuando tengo hambre, cojo una barra o patatas fritas.)*

Ania (koleżanka z biura): *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem. (Intenta evitar esos tentempiés: toma un yogur natural, frutos secos o un sándwich con pan integral.)*

Michał (kolega z biura): *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem. (Vale, desde mañana haré una lista de la compra y prepararé el almuerzo por la noche.)*

- Dlaczego Michał chce zmienić swoje jedzenie w pracy?
-

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *Chciał(a)bym, żebyśmy zaplanowali... / Ja zwykle jem... i staram się unikać... / W niedzielę mogę iść na zakupy o...*

Verbos importantes

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

Unikać (evitar)

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

Odżywiać się (alimentarse)

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