

## A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



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

<b>Białko</b>	(Protéine)	<b>Niezdrowe jedzenie</b>	(Aliments malsains)
<b>Tłuszcz</b>	(Graisses)	<b>Planowanie posiłków</b>	(Planification des repas)
<b>Węglowodany</b>	(Glucides)	<b>Być na diecie</b>	(Être au régime)
<b>Błonnik</b>	(Fibre)	<b>Schudnąć</b>	(Perdre du poids)
<b>Odżywianie</b>	(Alimentation)	<b>Przytyć</b>	(Prendre du poids)
<b>Zdrowe nawyki</b>	(Habitudes saines)	<b>Unikać</b>	(Éviter)

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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 personne qui vit à Barcelone boit parfois du vin. Comme il y fait chaud, elle choisit généralement du vin blanc. Elle ne pense pas à ce qui lui fait du mal, mais à ce après quoi elle se sent mal. Elle réagit le plus mal après les fast-foods — autrefois, elle a mangé un hamburger et a passé une nuit blanche. Depuis, elle évite les fast-foods pour se sentir mieux.*

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

1-d 2-a

### 2. Grammaire: Phrases complexes avec la conjonction « **żeby** »



On utilise la conjonction **żeby** pour indiquer le but d'une action.

1. **Żeby** + infinitif -> information
2. **Żeby** + passé -> demande

	<b>Spójnik żeby w formie osobowej (La conjonction « żeby » à la forme personnelle)</b>		<b>3. osoba czas przeszły (3e personne au passé)</b>	
Lekarz zalecił, (Le médecin a recommandé,)	<b>żeby</b> ( <i>que je</i> )	-	odżywił się ( <i>je me nourrisse</i> )	lepiej. ( <i>mieux.</i> )
Chciałabym, (J'aimerais,)	<b>żebyś</b> ( <i>que tu</i> )	-	trzymała ( <i>tu suives</i> )	dietę. ( <i>un régime.</i> )
Mówiłam, (J'ai dit,)	<b>żeby</b> ( <i>que</i> )	Michał ( <i>Michał</i> )	nie jadł ( <i>ne mange pas</i> )	tyle fast foodów. ( <i>autant de fast-foods.</i> )
Mama prosi, (Maman demande,)	<b>żebyśmy</b> ( <i>que nous</i> )	-	kupili ( <i>achetions</i> )	produkty z listy zakupów. ( <i>les produits de la liste de courses.</i> )
Mówiłam wam, (Je vous ai dit,)	<b>żebyście</b> ( <i>que vous</i> )	-	nie palili ( <i>ne fumez pas</i> )	papierosów. ( <i>de cigarettes.</i> )
Chcielibyśmy, (Nous aimerions,)	<b>żeby</b> ( <i>que</i> )	nasze dzieci ( <i>nos enfants</i> )	prowadziły ( <i>mènent</i> )	zdrowy styl życia ( <i>un mode de vie sain</i> )

1. Na pierwszej wizycie poprosiłam, \_\_\_\_\_ przez tydzień zapisywał, co jesz. (*Lors de la première visite, j'ai demandé que tu notes pendant une semaine ce que tu manges.*)

- a. żeby**m**      b. żebyś zapisywa**ł**ś      c. żeby      d. żebyś

2. Lekarz zalecił, \_\_\_\_\_ pił więcej wody i mniej słodkich napojów. (*Le médecin a recommandé que je boive plus d'eau et moins de boissons sucrées.*)

- a. żeby      b. żeby**m**      c. żebyś      d. żeby**m** pić

1. żebyś 2. żeby**m**

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. (żeby**m**) Sze**f** poprosi**ł**. Mam przyjs**ć** jutro wcześnie**j**.

(*Le patron a demandé que je vienne plus tôt demain.*)

2. (żebyś) Proszę cię. Masz nie je**ś** tyle słodczy**ch**.

(*Je t'en prie, que tu ne manges pas autant de sucreries.*)

3. (żeby) Trener powiedzia**ł**. Ola ma pić więcej wody.

(*L'entraîneur a dit qu'Ola boive plus d'eau.*)

1. Sze**f** poprosi**ł**, żeby**m** jutro przyszed**ł** wcześnie**j**. 2. Proszę cię, żebyś nie jad**ł** tyle słodczy**ch**. 3. Trener powiedzia**ł**, żeby Ola pi**ła** więcej wody.

### 3. Exercices

#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 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. Annonce : atelier « Déjeuner sain au travail » (QR: Audio)

**Remplissez les lacunes:** 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) \_\_\_\_\_.

*Le Centre d'Activités Municipales invite à un atelier gratuit « Déjeuner sain au travail ». Nous montrerons comment planifier les repas pour toute la semaine afin de manger régulièrement et d'éviter les fast-foods pris sur le pouce. Un diététicien expliquera quelle quantité de protéines, de glucides et de lipides il est utile d'avoir dans sa boîte-repas, ainsi que comment ajouter des fibres.*

(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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (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

Vrai Faux

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



#### 4. Choisissez la bonne solution

- Dietetyk poradził mi, żebym \_\_\_\_\_ słodkich napojów, bo chcę schudnąć. *(Le diététicien m'a conseillé d'éviter les boissons sucrées, car je veux perdre du poids.)*  
 a. unikał      b. unikam      c. unikałem      d. unikać
- Lekarz mówił, żebym \_\_\_\_\_ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol. *(Le médecin m'a dit d'éviter les fast-foods au travail, car j'ai un taux de cholestérol élevé.)*  
 a. unikała      b. unikać      c. uniknęła      d. unikałam
- W przyszłym tygodniu \_\_\_\_\_ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy. *(La semaine prochaine, je vais manger régulièrement afin d'avoir plus d'énergie au travail.)*  
 a. będę odżywiać się      b. będę się odżywiać      c. odżywiałem się  
 d. odżywiam się

1. unikał 2. unikała 3. będę się odżywiać

#### 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



##### Plan lunchu w pracy

**Michał (kolega z biura):** *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć. (Ania, ces derniers temps je mange trop d'aliments malsains au travail et je veux perdre du poids.)*

**Ania (koleżanka z biura):** *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów. (Tu peux commencer par planifier tes repas pour la semaine : plus de protéines et de fibres, et moins de graisses et de glucides rapides.)*

**Michał (kolega z biura):** *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy. (Je suis au régime en ce moment, mais quand j'ai faim, je prends une barre chocolatée ou des chips.)*

**Ania (koleżanka z biura):** *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem. (Essaie d'éviter ce genre d'encas : prends un yaourt nature, des noix ou un sandwich avec du pain complet.)*

**Michał (kolega z biura):** *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem. (D'accord, à partir de demain je ferai une liste de courses et je préparerai mon déjeuner le soir.)*

- Dlaczego Michał chce zmienić swoje jedzenie w pracy?
-

## 6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: 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



**Rédigez une réponse appropriée:** *Chciał(a)bym, żebyśmy zaplanowali... / Ja zwykle jem... i staram się unikać... / W niedzielę mogę iść na zakupy o...*

---



---



---

Verbes importants	Unikać (Éviter)	Odżywiać się (se nourrir)
	Czas przeszły	Czas przyszły
ja	unikałem/unikałam	będę się odżywiał/odżywiłam
ty	unikałeś/unikałaś	będziesz się odżywiał/odżywiła
on/ona/ono	unikał/unikała/unikało	będzie się odżywiał/odżywiła/odżywiło
my	unikaliśmy/unikałyśmy	będziemy się odżywiali/odżywiały
wy	unikaliście/unikałyście	będziecie się odżywiali/odżywiły
oni/one	unikali/unikały	będą się odżywiali/odżywiły