

A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



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

Odżywianie	<i>(Alimentazione)</i>	Węglowodany	<i>(Carboidrati)</i>
Zdrowe nawyki	<i>(Abitudini sane)</i>	Błonnik	<i>(Fibra)</i>
Niezdrowe jedzenie	<i>(Cibo poco sano)</i>	Być na diecie	<i>(Essere a dieta)</i>
Planowanie posiłków	<i>(Pianificazione dei pasti)</i>	Schudnąć	<i>(Dimagrire)</i>
Białko	<i>(Proteine)</i>	Przytyć	<i>(Ingrassare)</i>
Tłuszcze	<i>(Grassi)</i>	Unikać	<i>(Evitare)</i>

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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 che vive a Barcellona a volte beve vino. Poiché lì fa caldo, di solito sceglie il vino **bianco**. Non pensa a ciò che le **fa male**, ma a ciò dopo cui si **sente male**. Reagisce peggio dopo il **fast food** — una volta ha mangiato un hamburger e ha passato una notte insonne. Da allora evita il fast food, per sentirsi meglio.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - b. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
 - c. Musujące, bo to jej ulubione.
 - 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 jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.
 - c. Bo fast foody są bardzo drogie.
 - d. Bo po nich źle się czuje.

1-a-2-d

2. Grammatica: Frasi complesse con la congiunzione „żeby”



Usiamo la congiunzione **żeby** per indicare lo scopo di un'azione.

1. Żeby + bezokolicznik -> comunicat
2. Żeby + czas przeszły -> prośba

Spójnik żeby w formie osobowej (Congiunzione żeby in forma personale)		3. osoba czas przeszły (3 ^a persona, tempo passato)		
Lekarz zalecił, (Il medico ha consigliato,)	żeby (che io)	-	odżywił się (mi nutrissi)	lepiej. (meglio.)
Chciałabym, (Vorrei,)	żebyś (che tu)	-	trzymał (seguissi)	dietę. (la dieta.)
Mówiłam, (Ho detto,)	żeby (che)	Michał (Michał)	nie jadł (non mangiasse)	tyle fast foodów. (così tanto fast food.)
Mama prosi, (Mamma chiede)	żebyśmy (che noi)	-	kupili (comprassimo)	produkty z listy zakupów. (i prodotti della lista della spesa.)
Mówiłam wam, (Vi ho detto,)	żebyście (che voi)	-	nie palili (non fumaste)	papierosów. (sigarette.)
Chcielibyśmy, (Vorremmo,)	żeby (che)	nasze dzieci (i nostri bambini)	prowadziły (conducessero)	zdrowy styl życia (uno stile di vita sano)

- Na pierwszej wizycie poprosiłam, _____ przez tydzień zapisywał, co jesz. (Alla prima visita ho chiesto che per una settimana annotassi ciò che mangi.)
a. żeby**m** b. żebyś zapisywa**e**ś c. żeby d. żebyś
- Lekarz zalecił, _____ pił więcej wody i mniej słodkich napojów. (Il medico ha consigliato che bevessi più acqua e meno bevande zuccherate.)
a. żeby b. żeby**m** c. żebyś d. żeby**m** pić

1. żebyś 2. żeby**m**

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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

(Il capo ha chiesto che io venissi domani prima.)

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

(Ti prego che tu non mangiassi così tanti dolci.)

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

(L'allenatore ha detto che Ola bevessa più acqua.)

1. Sze**f** poprosi**ł**, żeby**m** jutro przyszed**ł** wcześn**e**iej. 2. Proszę cię, żebyś nie jad**ł** tyl**e** słodczy. 3. Trener powiedział, żeby Ola pi**ł**a wi**e**cej wody.

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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. Annuncio: workshop «Pranzo sano per il lavoro» (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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) _____.

Il Centro di Attività Municipale invita a un workshop gratuito «Pranzo sano per il lavoro». Mostreremo come pianificare i pasti per tutta la settimana, per mangiare regolarmente ed evitare il fast food di corsa. Un dietista spiegherà quante proteine, carboidrati e grassi è utile avere nel contenitore e come aggiungere fibre.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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

Vero Falso

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



4. Scegli la soluzione corretta

- Dietetyk poradził mi, żebym _____ słodkich napojów, bo chcę schudnąć. *(Il dietologo mi ha consigliato di evitare le bevande zuccherate, perché voglio dimagrire.)*
 a. unikał b. unikam c. unikałem d. unikać
- Lekarz mówił, żebym _____ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol. *(Il medico mi ha detto di evitare i fast food al lavoro, perché ho il colesterolo alto.)*
 a. unikała b. unikać c. uniknęła d. unikałam
- W przyszłym tygodniu _____ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy. *(La prossima settimana mi nutrirò regolarmente, per avere più energia al lavoro.)*
 a. będę odżywiać się b. będę się odżywiać c. odżywiałem się
 d. odżywiam się

1. unikał 2. unikała 3. będę się odżywiać

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Plan lunchu w pracy

Michał (kolega z biura): *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć. (Ania, ultimamente mangio troppo cibo poco sano al lavoro e voglio dimagrire.)*

Ania (koleżanka z biura): *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów. (Forse inizia pianificando i pasti per la settimana: più proteine e fibre, e meno grassi e carboidrati veloci.)*

Michał (kolega z biura): *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy. (Adesso sono a dieta, ma quando ho fame prendo una barretta o delle patatine.)*

Ania (koleżanka z biura): *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem. (Prova a evitare questi snack: prendi uno yogurt naturale, della frutta secca oppure un panino con pane integrale.)*

Michał (kolega z biura): *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem. (Va bene, da domani farò una lista della spesa e preparerò il pranzo la sera.)*

- Dlaczego Michał chce zmienić swoje jedzenie w pracy?
-

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: 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



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

Verbi importanti

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

Unikać (evitare)

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

Odżywiać się (nutrirsi)

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