A2.25 Comida y hábitos saludables

Zdrowa żywność i nawyki

https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a2/25

La dieta	*(Dieta)*	**La carne de ternera**	*(Wołowina)*
El ingrediente	*(Składnik)*	**Equilibrado**	*(Zrównoważony)*
El men� fa semanal	*(Tygodniowe menu)*	**Sano**	*(Zdrowy)*
La merienda	*(Podwieczorek)*	**Saludable**	*(Zdrowy)*
El refresco	*(Napój gazowany)*	**Típico**	*(Typowy)*
El arroz	*(Ryż)*	**Ser vegetariano**	*(Być wegetarianinem)*
La lechuga	*(Sałata)*	**Merendar**	*(Podjadać/jeść podwieczorek)*
Los cereales	*(Płatki śniadaniowe)*	**Pesarse**	*(Ważyć się)*
El atún	*(Tuńczyk)*	**Deber**	*(Powinien (czasownik: mieć obowiązek))*
El zumo de naranja	*(Sok pomarańczowy)*	**Practicar un deporte**	*(Uprawiać sport)*
La carne de pollo	*(Mięso z kurczaka)*	**Hidratar**	*(Nawodnić)*

1. Dialog: Consulta sobre dieta y hábitos saludables

Antonio:	Buenos días, doctora. Quería pedirle ayuda para bajar de peso.	*(Dzień dobry, doktor. Chciałbym prosić o pomoc w zrzuceniu wagi.)*
Doctora:	Claro, Antonio. Primero cuénteme qué suele comer cada día.	*(Oczywiście, Antonio. Najpierw proszę mi powiedzieć, co zazwyczaj pan je na co dzień.)*
Antonio:	Entre semana suelo tirar de menús y de comida preparada.	*(W ciągu tygodnia zwykle jadam z menu lub gotowe dania.)*
Doctora:	Vale. ¿Y por la mañana? ¿Qué desayuna normalmente?	*(Rozumiem. A rano? Co pan zwykle je na śniadanie?)*
Antonio:	Casi siempre cereales y café, nada más.	*(Prawie zawsze płatki zbożowe i kawę, nic więcej.)*
Doctora:	Puede añadir algún lácteo y una tostada como tentempié.	*(Może pan dodać jakiś produkt mleczny i tost jako przekąskę.)*
Antonio:	¿Y para comer, qué opciones serían más sanas?	*(A na obiad, które opcje byłyby zdrowsze?)*
Doctora:	Arroz, verduras, carne blanca o pescado azul, mejor a la plancha.	*(Ryż, warzywa, białe mięso lub tłuste ryby — najlepiej grillowane.)*
Antonio:	¿Y con el ejercicio, qué me recomienda hacer?	*(A jeśli chodzi o ćwiczenia, co mi pani poleca?)*
Doctora:	Empiece caminando media hora al día y luego puede pensar en inscribirse en el gimnasio.	*(Proszę zacząć od pół godziny spaceru dziennie, a potem można pomyśleć o zapisie na siłownię.)*
Antonio:	¿Y si un día no tengo algunos alimentos o no puedo cocinar?	*(A jeśli któregoś dnia nie będę miał niektórych produktów albo nie będę mógł gotować?)*
Doctora:	Le enviaré un menú semanal con varias opciones. Así podrá elegir y organizarse mejor.	*(Wyślę panu tygodniowe menu z kilkoma opcjami. Dzięki temu będzie pan mógł wybierać i lepiej się organizować.)*

1. ¿Por qué va Antonio a la consulta de la doctora?
   a. Porque quiere bajar de peso y comer más sano.
   b. Porque tiene problemas con la merienda en la oficina.
   c. Porque necesita una receta para un plato típico español.
   d. Porque quiere ser vegetariano estricto desde mañana.
2. ¿Qué desayuna Antonio casi siempre?
   a. Un menú semanal muy equilibrado.
   b. Tostada con atún y zumo de naranja.
   c. Arroz con verduras y carne de pollo.
   d. Cereales y café, nada más.

1-a 2-d

2. Gramatyka: Zaimek względny que

"Que" używa się w zdaniach względnych, aby dostarczyć więcej informacji o rzeczowniku.

1. Zdanie względne z „que” zawsze jest związane z rzeczownikiem, do którego się odnosi.
2. "Que" odnosi się do rzeczy lub osób.
3. Tworzy się z: rzeczownik + „que” + czasownik + zdanie podrzędne.

Sustantivo ***(Rzeczownik)***	**Sustantivo = que relativo** ***(Rzeczownik = „que” względne)***	**Ejemplo** ***(Przykład)***
La merienda *(Podwieczorek)*	Que + verbo + oración subordinada	La merienda **que** comí en el restaurante fue saludable. *(Podwieczorek, który zjadłem w restauracji, był zdrowy.)*
El refresco *(Napój gazowany)*	Que + verbo + oración subordinada	El refresco **que** bebimos ayer estuvo bien. *(Napój gazowany, który piliśmy wczoraj, był dobry.)*
El menú *(Menu)*	Que + verbo + oración subordinada	El menú **que** queremos tiene verduras. *(Menu, które chcemy, zawiera warzywa.)*
Mi amiga *(Moja przyjaciółka)*	Que + verbo + oración subordinada	Mi amiga, **que** me ha recomendado esta dieta también, me ha mostrado unos ejercicios. *(Moja przyjaciółka, która także poleciła mi tę dietę, pokazała mi kilka ćwiczeń.)*

1. La dieta _____ te recomiendo tiene muchas verduras y poco azúcar.
   a. lo que b. cual c. que d. qué
2. La merienda _____ preparo para la oficina es un yogur con cereales y fruta.
   a. quien b. que c. lo que d. cuál
3. El menú semanal _____ necesito debe ser equilibrado porque trabajo muchas horas sentado.
   a. quien b. que c. qué d. cuales

4. Mi amiga, _____ es vegetariana, siempre lleva arroz y verduras al trabajo.

a. cual *b. quien* *c. que* *d. lo que*

***1**. que **2**. que **3**. que **4**. que*

3.Ćwiczenia

1. Poczta służby medycznej firmy (Audio dostępne w aplikacji)

Słowa do użycia: dieta, lechuga, pollo, deporte, fruta, atún, equilibrado, refresco, alimentación, menú, merienda

Buenos días, Ana:

Desde el servicio médico de la empresa queremos ayudarte a mejorar tu _____ . Te proponemos un _____ semanal sencillo y _____ para los días de trabajo. Para el desayuno, puedes tomar café o té, una pieza de _____ y una tostada. A media mañana, es mejor elegir un yogur o un puñado de frutos secos, en lugar de un _____ . Para la comida, recomendamos ensalada de _____ con _____ , arroz o pasta y carne de _____ o pescado. Por la tarde, una _____ ligera con fruta o cereales integrales. En la cena, es importante cenar pronto y elegir verduras, un poco de proteína y agua o zumo de naranja natural.

Te recordamos que es bueno practicar un _____ dos o tres veces por semana y beber agua durante todo el día. Si sigues una _____ sana y variada, tendrás más energía para el trabajo y para tu vida personal. Si quieres, puedes pedir una cita con la enfermera que diseña los menús saludables de la empresa.

Dzień dobry, Anno:

Z ramienia służby medycznej firmy chcemy pomóc Ci poprawić sposób odżywiania. Proponujemy prosty i zrównoważony tygodniowy jadłospis na dni robocze. Na śniadanie możesz wypić kawę lub herbatę, zjeść owoc i tost. W połowie przedpołudnia lepiej wybrać jogurt lub garść orzechów zamiast napoju gazowanego. Na obiad zalecamy sałatkę z sałaty z tuńczykiem, ryż lub makaron oraz mięso z kurczaka albo rybę. Po południu lekka przekąska z owocami lub płatkami pełnoziarnistymi. Na kolację ważne jest, by jeść wcześnie i wybrać warzywa, trochę białka oraz wodę albo świeżo wyciskany sok pomarańczowy.

Przypominamy, że warto uprawiać sport dwa lub trzy razy w tygodniu i pić wodę przez cały dzień. Jeśli będziesz przestrzegać zdrowej i urozmaiconej diety, będziesz mieć więcej energii do pracy i życia prywatnego. Jeśli chcesz, możesz umówić się na wizytę u pielęgniarki, która opracowuje zdrowe menu dla firmy.

1. ¿Qué recomienda el servicio médico para el desayuno y para la merienda?

   _____

2. Según el texto, ¿qué tipo de comida se aconseja para la cena?

   _____

2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Cuando vivía en Madrid, siempre _____ una merienda que era ligera y saludable. *(Kiedy mieszkałem w Madrycie, zawsze jadłem przekąskę, która była lekka i zdrowa.)*

   a. comieron *b. comer* *c. comí* *d. comía*

2. En mi antiguo trabajo _____ un menú que incluía mucha verdura y poca carne. *(W mojej poprzedniej pracy zamawialiśmy menu, które zawierało dużo warzyw i mało mięsa.)*

   a. tomaban *b. tomábamos* *c. tomamos* *d. tomar*

3. Cuando estaba a dieta, siempre _____ el zumo de naranja que no llevaba azúcar. *(Kiedy byłem na diecie, zawsze piłem sok pomarańczowy, który nie zawierał cukru.)*

   a. tomé *b. tomaba* *c. tomaban* *d. tomabaís*

4. Antes, _____ un menú semanal que era equilibrado, pero ahora comemos más rápido y peor. *(Wcześniej planowaliśmy tygodniowe menu, które było zrównoważone, ale teraz jemy szybciej i gorzej.)*

   a. planificábamos *b. planificamos* *c. planificaban* *d. planificabamos*

***1**. comía **2**. tomábamos **3**. tomaba **4**. planificábamos*

3. Uzupełnij dialogi

a. Planear el menú semanal en casa

Lucía (pareja): *Carlos, este domingo quiero hacer un menú semanal más saludable, ¿te parece bien?* *(Carlos, w tę niedzielę chcę przygotować zdrowsze tygodniowe menu — co o tym myślisz?)*

Carlos (pareja): *1._____ _____* *(Tak, jasne. Piję za dużo napojów gazowanych i jem mało warzyw; możemy dodać więcej ryżu, sałaty i kurczaka z grilla.)*

Lucía (pareja): *Perfecto, y para la merienda de la oficina, mejor fruta o un yogur y no tantos cereales con azúcar.* *(Świetnie. A na przekąskę do biura lepiej owoce albo jogurt, zamiast płatków z dodatkiem cukru.)*

Carlos (pareja): *2._____ _____* *(Ok, dzięki temu też schudnę, ale w sobotę chcę mieć jeden luźniejszy dzień, żeby zjeść coś typowego — dobra?)*

b. Elegir un menú sano en el trabajo

Marta (compañera de trabajo): *Javi, siempre pides bocadillo de ternera y refresco, ¿no quieres algo más sano hoy?* *(Javi, zawsze zamawiasz kanapkę z wołowiną i napój gazowany — dziś nie chcesz czegoś zdrowszego?)*

Javier (profesional): *3._____ _____* *(Masz rację. Dziś zamówię sałatkę z sałaty z tuńczykiem i sok pomarańczowy — będzie to bardziej zrównoważone.)*

Marta (compañera de trabajo):	*Buena idea, yo ahora intento beber más agua para hidratarme y solo tomo refresco el viernes.*	*(Dobry pomysł. Teraz staram się pić więcej wody, żeby się nawodnić, a napoje gazowane piję tylko w piątek.)*
Javier (profesional):	*4.*_____ _____	*(Powinniśmy też po pracy poćwiczyć jakiś sport, nie tylko zmieniać jedzenie.)*

***1**. Sí, claro, estoy comiendo mucho refresco y poca verdura; podemos poner más arroz, lechuga y pollo a la plancha. **2**. Vale, así también bajo de peso, pero el sábado quiero un día más libre para comer algo típico, ¿eh? **3**. Sí, tienes razón, hoy voy a pedir ensalada de lechuga con atún y un zumo de naranja, así como más equilibrado. **4**. Pues deberíamos practicar también algún deporte después del trabajo, no solo cambiar la comida.*

4. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

1. En tu vida diaria en España, ¿qué sueles desayunar y por qué eliges esos alimentos?

   _____

2. Piensa en tu semana de trabajo: ¿cómo sería un menú semanal sencillo y saludable para los días laborales? Describe brevemente.

   _____

3. Imagina que vas a comer con tus compañeros de trabajo: ¿qué plato eliges para comer sano y qué bebida pides normalmente?

   _____

4. Quieres mejorar tus hábitos este año: menciona un cambio en tu alimentación y un cambio en tu actividad física que quieres implementar.

   _____

5. Napisz 5 lub 6 zdań o tym, co zwykle jesz w dniu roboczym i jakie zmiany chcesz wprowadzić, aby mieć zdrowszą dietę.

Normalmente como… / Me gustaría cambiar… / Creo que es más saludable… / En mi opinión, para una buena dieta es importante…

_____

_____

_____

4. Ważne czasowniki

	Comer	**Tomar**	**Planificar**
yo	comía	tomaba	planificaba
tú	comías	tomabas	planificabas
él/ella/usted	comía	tomaba	planificaba
nosotros/nosotras	comíamos	tomábamos	planificábamos
vosotros/vosotras	comíais	tomabais	planificabais
ellos/ellas/ustedes	comían	tomaban	planificaban