

A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



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

Odżywianie

Białko

Błonnik

Tłuszcze

Węglowodany

Zdrowe nawyki

Niezdrowe jedzenie

Planowanie posiłków

Być na diecie

Unikać

Schudnąć

Przytyć

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst. (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.

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
 - b. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - c. Nie pije wina w ogóle.
 - d. Musujące, bo to jej ulubione.
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-b 2-d

2. Gramatyka: Zdania złożone ze spójnikiem "żeby"



Spójnika żeby używamy, żeby wskazać cel czynności.

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

Spójnik żeby w formie osobowej			3. osoba czas przeszły	
Lekarz zalecił, żeby	-		odżywiał się	lepiej.
Chciałabym, żebyś	-		trzymał	dieta.
Mówiłam, żeby	Michał		nie jadł	tyle fast foodów.
Mama prosi, żebyśmy	-		kupili	produkty z listy zakupów.
Mówiłam wam, żebyście	-		nie palili	papierosów.
Chcielibyśmy, żeby	nasze dzieci		prowadziły	zdrowy styl życia

- Na pierwszej wizycie poprosiłam, _____ przez tydzień zapisywał, co jeść.
a. *żeby* b. *żebyś zapisywałeś* c. *żeby* d. *żebyś*
- Lekarz zalecił, _____ pił więcej wody i mniej słodkich napojów.
a. *żeby* b. *żeby* c. *żebyś* d. *żeby* pić

1. *żebyś* 2. *żeby*

Przepisz zwroty (QR: AI+)



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

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

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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. Ogłoszenie: warsztaty „Zdrowy lunch do pracy” (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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) _____.

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

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (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.

Prawda Fałsz

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



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Dietetyk poradził mi, żebym _____ słodkich napojów, bo chcę schudnąć.
a. unikał b. unikam c. unikałem d. unikać
2. Lekarz mówił, żebym _____ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol.
a. unikała b. unikać c. uniknęła d. unikałam
3. W przyszłym tygodniu _____ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy.
a. będę odżywiać się b. będę się odżywiać c. odżywiałem się
d. odżywiam się

1. unikał 2. unikała 3. będę się odżywiać

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Plan lunchu w pracy



Michał (kolega z biura): *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć.*

Ania (koleżanka z biura): *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów.*

Michał (kolega z biura): *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy.*

Ania (koleżanka z biura): *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem.*

Michał (kolega z biura): *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem.*

1. Dlaczego Michał chce zmienić swoje jedzenie w pracy?

6. Mówienie (QR: AI+)

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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Ania z biura

Od przyszłego 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 jesteś **na diecie**. I czy pasuje ci, żebyśmy w niedzielę zrobili wspólne zakupy?

Ania



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Chciał(a)bym, żebyśmy zaplanowali... / Ja zwykle jem... i staram się unikać... / W niedzielę mogę iść na zakupy o...*

Ważne czasowniki

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

Unikać (*unikać*)

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

Odżywiać się (*odżywiać się*)

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