

A1.15 Cibo quotidiano

- Nazwij jedzenie, które spożywamy codziennie.
- Powiedz, co jesz i pijesz.



Il cibo	<i>(Jedzenie)</i>	Il latte	<i>(Mleko)</i>
La pasta	<i>(Makaron)</i>	L'acqua	<i>(Woda)</i>
Il pane	<i>(Chleb)</i>	Il caffè	<i>(Kawa)</i>
Il formaggio	<i>(Ser)</i>	Il cappuccino	<i>(Cappuccino)</i>
Le uova	<i>(Jajka)</i>	Il tè	<i>(Herbata)</i>
Il pomodoro	<i>(Pomidor)</i>	Mangiare	<i>(Jeść)</i>
L'insalata	<i>(Sałata)</i>	Bere	<i>(Pić)</i>
L'olio	<i>(Olej)</i>		

1. Dialog: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea (QR: Audio)



- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: *(Dzień dobry, pani doktor. Zrobiłem badania: jak wypadły?)*
come sono andate?
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma *(Dzień dobry, Luca. Wyniki są dobre, ale może pan poprawić dietę.)*
può migliorare l'alimentazione.
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana *(Naprawdę? Staram się codziennie stosować zdrową dietę. Co mogę zrobić jeszcze więcej?)*
ogni giorno. Cosa posso fare in più?
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Stosuje pan już dietę śródziemnomorską, prawda?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però *(Tak, oczywiście. To moja zwykła dieta... ale kiedy pracuję, często jem coś na szybko.)*
quando lavoro spesso mangio cose veloci.
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti *(Rozumiem. Nawet małe codzienne zmiany mogą bardzo pomóc.)*
quotidiani possono aiutare molto.
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne *(Na przykład? Już staram się jeść mięso tylko kilka razy w tygodniu.)*
solo un paio di volte alla settimana.
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, *(Świetnie. Aby dieta była bardziej zrównoważona, proszę dodać dwie lub trzy porcje ryb i trochę roślin strączkowych: są bogate w białko.)*
aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po'
di legumi: sono ricchi di proteine.
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Tak, jem je często, zwłaszcza wieczorem.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante *(Bardzo dobrze. Proszę pamiętać: ważne jest, aby pić wystarczająco dużo wody w ciągu dnia.)*
bere abbastanza acqua durante la giornata.

- Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(Co mówi lekarka o badaniach Luki?)*
 - Deve ridurre l'acqua.
 - Le analisi non sono ancora pronte.
 - I valori sono troppo bassi.
 - I valori sono buoni.
- Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? *(Co radzi lekarka, aby dieta była bardziej zrównoważona?)*
 - Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - Sostituire l'acqua con il cappuccino.
 - Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.

1-d 2-d

2. Gramatyka: Spójniki

W języku włoskim spójniki łączą wyrazy, zdania lub wypowiedzenia.



1. 'E' łączy podobne elementy.
2. 'O' służy do oferowania alternatyw.
3. 'Se' wprowadza warunek.
4. 'Ma' wyraża kontrast.

Congiunzione (Spójnik)

Esempio (Przykład)

E	Mangio la pizza e bevo l'acqua. (<i>Jem pizzę i piję wodę.</i>)
O	Preferisci il tè o il caffè? (<i>Wolisz herbatę czy kawę?</i>)
Se	Se piove, non andiamo al parco. (<i>Jeśli pada, nie idziemy do parku.</i>)
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi. (<i>Chcę wyjść, ale jest za późno.</i>)
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci. (<i>Lubię lody, jednak nie jem często słodczy.</i>)

"E" zmienia się w "ed" przed wyrazami zaczynającymi się na e-. Przykład: "primavera ed estate".

"O" zmienia się w "od" przed wyrazami zaczynającymi się na o-. Przykład: "carne od ortaggi".

1. A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche. (*Na śniadanie biorę cappuccino i rogalika.*)
 a. o b. ed c. e d. se
2. Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo? (*Pijesz herbatę czy kawę po obiedzie?*)
 a. ma b. od c. o d. e
3. Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci. (*Lubię ser, jednak nie jem wielu słodczy.*)
 a. però b. o c. e d. ma
4. _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata. (*Jeśli danie ma za dużo oliwy, biorę tylko sałatkę.*)
 a. Ma b. Se c. O d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. A colazione bevo il caffè | a. e mangio un po' di pane. |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. con pomodoro e un po' d'olio. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua | c. ma non bevo mai latte. |
| 4. La sera mangio un'insalata | d. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: Na śniadanie piję kawę i jem trochę chleba. **2-b:** Na obiad często jem makaron z pomidorem i odrobiną oliwy. **3-d:** W biurze piję tylko wodę, ponieważ cappuccino jest ciężkie. **4-c:** Wieczorem jem sałatkę, ale nigdy nie piję mleka.



2. Bar w biurze (QR: Audio)

Wypełnij luki: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè



Nella pausa (1) _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un (2) _____ e un cornetto. Un collega preferisce il (3) _____ senza zucchero e un bicchiere d' (4) _____. Un'altra collega beve solo (5) _____ caldo e mangia una fetta di (6) _____ con (7) _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: (8) _____ al (9) _____ o una grande insalata mista con (10) _____ d'oliva. Di solito (11) _____ la pasta e (12) _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

W przerwie na kawę wielu kolegów idzie do małego baru w biurze. Rano zawsze biorę cappuccino i rogalika. Jeden kolega woli kawę bez cukru i szklankę wody. Inna koleżanka pije tylko gorącą herbatę i je kromkę chleba z serem.

W porze lunchu bar oferuje dwa proste dania: makaron z sosem pomidorowym albo dużą sałatkę mieszaną z oliwą z oliwek. Zwykle jem makaron i piję wodę niegazowaną, ale czasem biorę też szklankę mleka. Bar nie sprzedaje alkoholu; to spokojne miejsce, żeby zjeść, porozmawiać z kolegami i potem wrócić do pracy.

(1) caffè, (2) cappuccino, (3) caffè, (4) acqua, (5) tè, (6) pane, (7) formaggio, (8) pasta, (9) pomodoro, (10) olio, (11) mangio, (12) bevo

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)



- Cosa prende oggi la donna al bar? (Co dziś kobieta bierze w barze?)
 - Un tè e della pasta.
 - Solo un caffè e del pane.
 - Un cappuccino e un'insalata.
- Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo? (Co dziś mężczyzna je na lunch?)
 - Solo un'insalata con uova.
 - Pasta con pomodoro e insalata.
 - Solo pane con formaggio.

1-b 2-c

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. *(Rano piję cappuccino i jem chleb z serem.)*
a. bere b. beviamo c. bevo d. bevi
 - Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. *(W pracy pijemy tylko wodę i nigdy nie pijemy słodzonych napojów.)*
a. bevete b. beviamo c. bevono d. bevo
 - A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. *(Na obiad Maria je sałatę i pomidora, ale nigdy nie je makaronu.)*
a. mangi b. mangia c. mangiano d. mangio
1. bevo 2. beviamo 3. mangia



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco, impiegato:** *Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.*
(Cześć Sara, biorę kawę i trochę chleba z masłem.)
- Sara, collega:** *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.*
(Cześć Marco, ja piję cappuccino i jem rogalik, nie biorę chleba.)
- Marco, impiegato:** *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.*
(W domu natomiast jem ser i jajka, ale tutaj tylko kawę.)
- Sara, collega:** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.*
(Ja w domu piję tylko wodę; mleko niezbyt mi smakuje.)

1. Che cosa beve Marco al bar?
-

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena, consulente:** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.*
(Dzisiaj jem makaron z sosem pomidorowym i małą sałatkę.)
- Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.*
(Ja jem tylko sałatkę i chleb, żadnego makaronu.)
- Elena, consulente:** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.*
(Do picia biorę wodę; herbatę piję zazwyczaj wieczorem.)
- Paolo, collega:** *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.*
(Ja też piję wodę; kawę biorę po lunchu.)

1. Che cosa mangia Elena a pranzo?
-

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)



2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega

Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.

Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?

Scrivimi, così organizziamo



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Ważne czasowniki

Bere (pić)

	Presente
io	bevo
tu	bevi
lui/lei	beve
noi	beviamo
voi	bevete
loro	bevono

Mangiare (jeść)

	Presente
	mangio
	mangi
	mangia
	mangiamo
	mangiate
	mangiano