

A1.15 Cibo quotidiano

Codzienne jedzenie

https://app.colanguage.com/pl/wloski/program/a1/15



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

1. Dialog: Cibo quotidiano

Luca:	Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi. Come sono andate?	(Dzień dobry, pani doktor. Zrobiłem badania. Jak wyszły?)
Dottoressa:	Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma puoi migliorare un po' l'alimentazione.	(Dzień dobry, Luca. Wyniki są dobre, ale możesz nieco poprawić sposób odżywiania.)
Luca:	Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cos'altro posso fare?	(Naprawdę? Staram się codziennie trzymać zdrową dietę. Co jeszcze mogę zrobić?)
Dottoressa:	Tu segui già la dieta mediterranea, vero?	(Już stosujesz dietę śródziemnomorską, prawda?)
Luca:	Sì, è la mia dieta abituale... Però quando lavoro mangio spesso cose veloci.	(Tak, to moja codzienna dieta... Ale kiedy pracuję, często jem coś na szybko.)
Dottoressa:	Capisco. Anche piccoli cambiamenti quotidiani possono aiutare molto.	(Rozumiem. Nawet małe, codzienne zmiany mogą bardzo pomóc.)
Luca:	Per esempio? Cerco già di mangiare carne solo un paio di volte alla settimana.	(Na przykład? Już staram się jeść mięso tylko kilka razy w tygodniu.)
Dottoressa:	Ottimo. Per una dieta più equilibrata aggiungi due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi, sono ricchi di proteine.	(Świetnie. Dla bardziej zrównoważonej diety dodaj dwie-trzy porcje ryb i trochę roślin strączkowych — są bogate w białko.)
Luca:	Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera.	(Tak, jem je często, szczególnie wieczorem.)
Dottoressa:	Benissimo. E bere abbastanza acqua durante la giornata è sempre una buona idea!	(Bardzo dobrze. A picie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia to zawsze dobry pomysł!)
Luca:	Grazie, dottoressa. Da oggi divento un paziente modello!	(Dziękuję, pani doktor. Od dziś zostanę wzorowym pacjentem!)

1. Dove si svolge probabilmente il dialogo?
- a. In un ristorante, dopo la cena

b. Al supermercato, vicino al banco del pane

c. Al bar, durante la colazione

d. In studio dalla dottoressa, dopo le analisi

2. Com'è la situazione di salute di Luca, secondo la dottoressa?
- a. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione

b. I valori sono molto gravi e deve andare in ospedale

c. I valori sono perfetti, non deve cambiare niente

d. I valori sono cattivi perché beve troppo caffè

1-d 2-a

2. Gramatyka: Spójniki

Spójniki włoskie łączą słowa, zdania lub wypowiedzenia.



1. 'E' łączy elementy podobne.

2. 'O' oznacza oferowanie alternatyw.

3. Se wprowadza warunek.

4. 'Ma' wyraża kontrast.

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

1. A colazione prendo il cappuccino \_\_\_\_\_ una brioche.

a. o      b. ed      c. e      d. se
2. Prendi il tè \_\_\_\_\_ il caffè dopo pranzo?

a. ma      b. od      c. o      d. e
3. Mi piace il formaggio, \_\_\_\_\_ non mangio molti dolci.

a. però      b. o      c. e      d. ma
4. \_\_\_\_\_ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata.

a. Ma      b. Se      c. O      d. E

1. e 2. o 3. però 4. Se

### 3.Ćwiczenia

#### 1. Menu stołówki w biurze (Audio dostępne w aplikacji)



**Słowa do użycia:** e, caffè, uova, pomodoro, pasta, acqua, bevo, insalata, mangiano, pane, formaggio

Nel mio ufficio c'è una piccola mensa. A pranzo molti colleghi \_\_\_\_\_ qui, perché è vicino \_\_\_\_\_ veloce. Oggi nel menu ci sono \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ mista con \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ integrale e una piccola porzione di \_\_\_\_\_ sode. Come bevande ci sono \_\_\_\_\_ naturale, acqua frizzante, tè caldo e \_\_\_\_\_.

Io di solito mangio la pasta e l'insalata, e prendo sempre anche un po' di pane. Di solito \_\_\_\_\_ acqua, ma qualche volta bevo un cappuccino dopo il pranzo. Il lunedì la mensa offre olio d'oliva sulla tavola, così ogni persona può aggiungere olio all'insalata o alla pasta.

*W moim biurze jest mała stołówka. W porze lunchu wielu kolegów je tutaj, ponieważ jest blisko i szybko. Dziś w menu są makaron z sosem pomidorowym, mieszana sałatka z serem, chleb pełnoziarnisty i mała porcja jajek na twardo. Do picia są woda niegazowana, woda gazowana, gorąca herbata i kawa.*

*Zwykle jem makaron i sałatkę, i zawsze biorę też trochę chleba. Na ogół piję wodę, ale czasami piję cappuccino po obiedzie. W poniedziałek stołówka stawia oliwę z oliwek na stole, więc każda osoba może dodać oliwę do sałatki lub do makaronu.*

1. Che cosa c'è oggi nel menu della mensa dell'ufficio?

\_\_\_\_\_

2. Che cosa mangi di solito tu a pranzo in ufficio o a casa?

\_\_\_\_\_

#### 2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. La mattina bevo il caffè        | a. o un bicchiere di tè caldo.            |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. mangio insalata e non bevo cappuccino. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua      | c. e mangio un po' di pane.               |
| 4. Se faccio la dieta,             | d. con pomodoro e un po' di formaggio.    |

**1-c:** Rano piję kawę i jem trochę chleba. **2-d:** Na obiad często jem makaron z sosem pomidorowym i odrobiną sera. **3-a:** W biurze piję tylko wodę albo filiżankę gorącej herbaty. **4-b:** Jeśli jestem na diecie, jem sałatkę i nie piję cappuccino.

#### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

- La mattina io \_\_\_\_\_ il caffè e mangio una fetta di pane. (Rano piję kawę i jem kromkę chleba.)  
a. beve      b. bevono      c. bevi      d. bevo
- A pranzo noi \_\_\_\_\_ la pasta e beviamo acqua naturale. (W porze obiadu jemy makaron i pijemy wodę niegazowaną.)  
a. mangia      b. mangiate      c. mangi      d. mangiamo
- La sera mia moglie non \_\_\_\_\_ vino, ma beve una tisana. (Wieczorem moja żona nie pije wina, tylko napar ziołowy.)  
a. bevono      b. bevi      c. bevo      d. beve
- Quando lavoro da casa, voi \_\_\_\_\_ un panino e bevete il tè verde. (Kiedy pracuję z domu, wy jecie kanapkę i pijecie zieloną herbatę.)  
a. mangiate      b. mangio      c. mangiano      d. mangia

1. bevo 2. mangiamo 3. beve 4. mangiate

#### 4. Uzupełnij dialogi

##### a. Colazione al bar sotto l'ufficio

- Cliente:** Buongiorno, prendo un cappuccino e un cornetto, per favore. (Dzień dobry, poproszę cappuccino i rogalika.)
- Barista:** 1. \_\_\_\_\_ (Dzień dobry, oczywiście; czy chce pan też trochę wody albo kawę po tym?)
- Cliente:** Sì, una bottiglietta d'acqua, grazie; a casa mangio solo pane e formaggio, qui faccio una colazione completa. (Tak, małą butelkę wody, dziękuję; w domu jem tylko chleb z serem, tutaj jem pełne śniadanie.)
- Barista:** 2. \_\_\_\_\_ (Świetnie, więc cappuccino, rogalik i woda; razem sześć euro.)

##### b. Fare la spesa al supermercato vicino a casa

- Cliente:** Buonasera, oggi prendo pane, pasta, pomodori, insalata, latte e una bottiglia d'acqua. (Dobry wieczór, dziś wezmę chleb, makaron, pomidory, sałatę, mleko i butelkę wody.)
- Cassiera:** 3. \_\_\_\_\_ (Dobrze, proszę położyć mleko i olej tutaj na taśmę.)
- Cliente:** Sì, grazie; domani a pranzo mangio pasta al pomodoro e insalata, e bevo acqua. (Tak, dziękuję; jutro na obiad zjem makaron z sosem pomidorowym i sałatę, a do picia wodę.)
- Cassiera:** 4. \_\_\_\_\_ (Świetnie, to świeże produkty; razem dwadzieścia euro, płaci pani kartą?)

1. Buongiorno, certo; vuole anche un po' di acqua o un caffè dopo? 2. Perfetto, allora cappuccino, cornetto e acqua; sono sei euro in totale. 3. Va bene, mette il latte e l'olio qui sul nastro, per favore. 4. Ottimo, sono prodotti freschi; sono venti euro in totale, paga con carta?

5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Sei in ufficio. Un collega va al bar e ti chiede cosa vuoi da bere. Rispondi e dici cosa prendi. (Usa: Il caffè, bere, per favore)

Per me \_\_\_\_\_

2. Sei a casa di un amico italiano. È ora di pranzo e l'amico ti chiede cosa mangi di solito a pranzo. Rispondi. (Usa: La pasta, mangiare, di solito)

A pranzo \_\_\_\_\_

3. Sei al bar di un hotel per lavoro. È mattina e il cameriere ti chiede cosa vuoi per la colazione da bere. Rispondi. (Usa: Il cappuccino, bere, la mattina)

La mattina io \_\_\_\_\_

4. Sei al supermercato e chiedi aiuto a un commesso. Vuoi qualcosa da bere per una riunione in ufficio. Spiega cosa cerchi. (Usa: L'acqua, comprare, naturale o frizzante)

Vorrei \_\_\_\_\_

6. Napisz 4 lub 5 zdań, aby opisać, co zwykle jesz i pijesz na lunch w ciągu tygodnia.

Di solito a pranzo mangio... / Per bere prendo... / Mi piace... ma non mangio spesso... / A lavoro / A casa pranzo con...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Ważne czasowniki

	Bere	Mangiare
io	bevo	mangio
tu	bevi	mangi
lui/lei	beve	mangia
noi	beviamo	mangiamo
voi	bevete	mangiate
loro	bevono	mangiano