



## A1.15 Cibo quotidiano

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

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

### 1. Dialog: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea

- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: come sono andate? *(Dzień dobry, pani doktor. Zrobiłem badania: jak wypadły?)*
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma può migliorare l'alimentazione. *(Dzień dobry, Luca. Wyniki są dobre, ale może pan poprawić dietę.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana ogni giorno. Cosa posso fare in più? *(Naprawdę? Staram się codziennie stosować zdrową dietę. Co mogę zrobić jeszcze więcej?)*
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Stosuje pan już dietę śródziemnomorską, prawda?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però quando lavoro spesso mangio cose veloci. *(Tak, oczywiście. To moja zwykła 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. Aby dieta była bardziej zrównoważona, proszę dodać dwie lub trzy porcje ryb i trochę roślin strączkowych: są bogate w białko.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Tak, jem je często, zwłaszcza wieczorem.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante bere abbastanza acqua durante la giornata. *(Bardzo dobrze. Proszę pamiętać: ważne jest, aby pić wystarczająco dużo wody w ciągu dnia.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca?

- a. I valori sono troppo bassi.
- b. I valori sono buoni.
- c. Deve ridurre l'acqua.
- d. Le analisi non sono ancora pronte.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata?

- a. Sostituire l'acqua con il cappuccino.
- b. Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
- c. Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
- d. Mangiare carne a pranzo e a cena.

1-b 2-b

## 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 <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 pada, 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. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

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

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

Nella pausa \_\_\_\_\_ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un \_\_\_\_\_ e un cornetto. Un collega preferisce il \_\_\_\_\_ senza zucchero e un bicchiere d' \_\_\_\_\_. Un'altra collega beve solo \_\_\_\_\_ caldo e mangia una fetta di \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ o una grande insalata mista con \_\_\_\_\_ d'oliva. Di solito \_\_\_\_\_ la pasta e \_\_\_\_\_ 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.*

#### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



- 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?)
  - Pasta con pomodoro e insalata.
  - Solo un'insalata con uova.
  - Solo pane con formaggio.

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. La mattina io \_\_\_\_\_ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. *(Rano piję cappuccino i jem chleb z serem.)*  
a. bevo      b. bevi      c. bere      d. beviamo
2. 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. bevo      d. bevono
3. 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. mangiano      b. mangia      c. mangi      d. mangio

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

#### 5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



##### 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:** 1. \_\_\_\_\_

**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:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Pranzo veloce in mensa aziendale

**Elena, consulente:** 3. \_\_\_\_\_

**Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.*  
*(Ja jem tylko sałatkę i chleb, żadnego makaronu.)*

**Elena, consulente:** 4. \_\_\_\_\_

**Paolo, collega:** *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.*  
*(Ja też piję wodę; kawę biorę po lunchu.)*

#### Przykładowe odpowiedzi:

1. Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane. 2. Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto. 3. Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata. 4. Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.

#### 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e dì 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. WhatsApp

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...*

---



---



---

<b>Ważne czasowniki</b>	<b>Bere (pić)</b>	<b>Mangiare (jeść)</b>
io	Presente bevo	Presente mangio
tu	bevi	mangi
lui/lei	beve	mangia
noi	beviamo	mangiamo
voi	bevete	mangiate
loro	bevono	mangiano