

A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



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

Białko	(Protein)	Odżywianie	(Nutrition)
Błonnik	(Fiber)	Planowanie posiłków	(Meal planning)
Tłuszcze	(Fats)	Być na diecie	(To be on a diet)
Węglowodany	(Carbohydrates)	Schudnąć	(To lose weight)
Niezdrowe jedzenie	(Unhealthy food)	Przytyć	(To gain weight)
Zdrowe nawyki	(Healthy habits)	Unikać	(To avoid)

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (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.

*A person living in Barcelona sometimes drinks wine. Because it's warm there, they usually choose **white** wine. They don't think about what **harms** them, but about what makes them **feel bad**. They react worst after **fast foods** — once they ate a hamburger and had a sleepless night. Since then, they avoid fast food so that they feel better.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - b. Musujące, bo to jej ulubione.
 - c. Nie pije wina w ogóle.
 - d. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
2. Dlaczego ta osoba unika fast foodów?
 - a. Bo jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.
 - b. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.
 - c. Bo fast foody są bardzo drogie.
 - d. Bo po nich źle się czuje.

1-a 2-d

2. Grammar: Complex sentences with the conjunction "żeby"



We use the conjunction **żeby** to indicate the purpose of an action.

1. Żeby + infinitive -> statement
2. Żeby + past tense -> request

	Spójnik żeby w formie osobowej (<i>The conjunction "żeby" in personal form</i>)		3. osoba czas przeszły (<i>3rd person past tense</i>)	
Lekarz zalecił, (<i>The doctor recommended,</i>)	żeby (<i>that I</i>)	-	odżywił się (<i>ate</i>)	lepiej. (<i>better.</i>)
Chciałabym, (<i>I would like,</i>)	żebyś (<i>that you</i>)	-	trzymał (<i>followed</i>)	dietę. (<i>a diet.</i>)
Mówiłam, (<i>I said,</i>)	żeby (<i>that</i>)	Michał (<i>Michał</i>)	nie jadł (<i>didn't eat</i>)	tyle fast foodów. (<i>so much fast food.</i>)
Mama prosi, (<i>Mum is asking,</i>)	żebyśmy (<i>that we</i>)	-	kupili (<i>bought</i>)	produkty z listy zakupów. (<i>the items from the shopping list.</i>)
Mówiłam wam, (<i>I told you (plural),</i>)	żebyście (<i>that you (plural)</i>)	-	nie palili (<i>didn't smoke</i>)	papierosów. (<i>cigarettes.</i>)
Chcielibyśmy, (<i>We would like,</i>)	żeby (<i>that</i>)	nasze dzieci (<i>our children</i>)	prowadziły (<i>led</i>)	zdrowy styl życia (<i>a healthy lifestyle</i>)

- Na pierwszej wizycie poprosiłam, _____ przez tydzień zapisywał, co jesz. (*At the first appointment I asked you to write down for a week what you eat.*)
a. żeby**m** b. żebyś *zapisywałeś* c. żeby d. żebyś
- Lekarz zalecił, _____ pił więcej wody i mniej słodkich napojów. (*The doctor recommended that I drink more water and fewer sweet drinks.*)
a. żeby b. żeby**m** c. żebyś d. żeby**m** pić

1. żebyś 2. żeby**m**

Rewrite the phrases (QR: A1+)



- (żeby**m**) Szef poprosił. Mam przyjść jutro wcześniej.

(*The boss asked that I come earlier tomorrow.*)

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

(*I'm asking you not to eat so many sweets.*)

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

(*The coach said that Ola should drink more water.*)

1. Szef poprosił, żeby**m** jutro przyszedł wcześniej. 2. Proszę cię, żebyś nie jadł tyle słodczy. 3. Trener powiedział, żeby Ola piła więcej wody.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 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. Announcement: "Healthy lunch for work" workshop (QR: Audio)

Fill in the gaps: 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) _____.

The City Activity Center invites you to a free "Healthy lunch for work" workshop. We will show you how to plan meals for the whole week so that you eat regularly and avoid fast food on the go. A dietitian will explain how much protein, carbohydrates, and fats are worth having in your lunch box and how to add fiber.

(1) planować, (2) unikać, (3) białka, (4) węglowodanów, (5) tłuszczów, (6) błonnik

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

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- Mówczyni planuje menu na tydzień, żeby nie sięgać w pracy po niezdrowe jedzenie.
- Na kolację zawsze je coś słodkiego, bo to pomaga jej trzymać dietę.
- W weekend pozwala sobie na pizzę tylko jednego dnia.

1-V 2-X 3-V

True False



4. Choose the correct solution

1. Dietetyk poradził mi, żebym _____ słodkich napojów, bo chcę schudnąć. *(The dietitian advised me to avoid sugary drinks because I want to lose weight.)*
a. unikał b. unikam c. unikałem d. unikać
2. Lekarz mówił, żebym _____ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol. *(The doctor said that I should avoid fast food at work because I have high cholesterol.)*
a. unikała b. unikać c. uniknęła d. unikałam
3. W przyszłym tygodniu _____ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy. *(Next week I will eat regularly to have more energy at work.)*
a. będę odżywiać się b. będę się odżywiać c. odżywiałem się
d. odżywiam się

1. unikał 2. unikała 3. będę się odżywiać

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Plan lunchu w pracy

Michał (kolega z biura): *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć. (Ania, lately I eat too much unhealthy food at work and I want to lose weight.)*

Ania (koleżanka z biura): *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów. (Maybe start by planning meals for the week: more protein and fiber, and less fat and fast carbohydrates.)*

Michał (kolega z biura): *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy. (I'm on a diet now, but when I'm hungry, I grab a candy bar or chips.)*

Ania (koleżanka z biura): *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem. (Try to avoid snacks like that—take plain yogurt, nuts, or a sandwich with whole-grain bread.)*

Michał (kolega z biura): *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem. (Okay, starting tomorrow I'll make a shopping list and prepare lunch in the evening.)*

1. Dlaczego Michał chce zmienić swoje jedzenie w pracy?
-

6. Speaking: translate and respond (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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Ania z biura

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

Ania



Write an appropriate response: *Chciał(a)bym, żebyśmy zaplanowali... / Ja zwykle jem... i staram się unikać... / W niedzielę mogę iść na zakupy o...*

Important verbs

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

Unikać (to avoid)

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

Odżywiać się (to eat / to nourish oneself)

Czas przyszły
będę się odżywiać/odżywiła
będziesz się odżywiać/odżywiła
będzie się odżywiać/odżywiła/odżywiło
będziemy się odżywiali/odżywiały
będziecie się odżywiali/odżywiły
będą się odżywiali/odżywiły