

## A2.25 Zdrowa żywność i nawyki



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

<b>Białko</b>	<i>(Proteína)</i>	<b>Niezdrowe jedzenie</b>	<i>(Comida não saudável)</i>
<b>Błonnik</b>	<i>(Fibra)</i>	<b>Planowanie posiłków</b>	<i>(Planejamento de refeições)</i>
<b>Tłuszcze</b>	<i>(Gorduras)</i>	<b>Być na diecie</b>	<i>(Estar em dieta)</i>
<b>Węglowodany</b>	<i>(Carboidratos)</i>	<b>Schudnąć</b>	<i>(Perder peso)</i>
<b>Odżywianie</b>	<i>(Nutrição)</i>	<b>Przytyć</b>	<i>(Engordar)</i>
<b>Zdrowe nawyki</b>	<i>(Hábitos saudáveis)</i>	<b>Unikać</b>	<i>(Evitar)</i>

### 1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

*Uma pessoa que vive em Barcelona às vezes bebe vinho. Como lá faz calor, geralmente escolhe vinho **branco**. Não pensa no que lhe **faz mal**, mas no que a faz **sentir-se mal**. Reage pior depois de **fast food** — uma vez comeu um hambúrguer e teve uma noite mal dormida. Desde então evita fast food, para se sentir melhor.*

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

1-c-2-d

### 2. Gramática: Orações complexas com a conjunção "żeby"

A conjunção **żeby** é usada para indicar o objetivo de uma ação.



1. **Żeby** + infinitivo -> mensagem
2. **Żeby** + passado -> pedido

	<b>Spójnik żeby w formie osobowej</b> (Conjunção <i>żeby</i> na forma pessoal)		<b>3. osoba czas przeszły</b> (3.ª pessoa no passado)	
Lekarz zalecił, (O médico recomendou,)	<b>żeby</b> ( <i>que eu</i> )	-	odżywił się ( <i>me alimentasse</i> )	lepiej. ( <i>melhor.</i> )
Chciałabym, (Eu gostaria que,)	<b>żebyś</b> ( <i>tu</i> )	-	trzymał ( <i>seguisses</i> )	dietę. ( <i>uma dieta.</i> )
Mówiłam, (Eu dizia,)	<b>żeby</b> ( <i>que</i> )	Michał (o Michał)	nie jadł ( <i>não comesse</i> )	tyle fast foodów. ( <i>tanto fast food.</i> )
Mama prosi, (A mãe pede,)	<b>żebyśmy</b> ( <i>que nós</i> )	-	kupili ( <i>comprássemos</i> )	produkty z listy zakupów. ( <i>produtos da lista de compras.</i> )
Mówiłam wam, (Eu dizia-vos,)	<b>żebyście</b> ( <i>que vocês</i> )	-	nie palili ( <i>não fumassem</i> )	papierosów. ( <i>cigarros.</i> )
Chcielibyśmy, (Nós gostaríamos que,)	<b>żeby</b> ( <i>que</i> )	nasze dzieci (os nossos filhos)	prowadziły ( <i>tivessem</i> )	zdrowy styl życia ( <i>um estilo de vida saudável</i> )

1. Na pierwszej wizycie poprosiłam, \_\_\_\_\_ przez tydzień zapisywał, co jesz. (Na primeira consulta pedi que durante uma semana anotasses o que comes.)  
a. *żeby*      b. *żebyś zapisywałeś*      c. *żeby*      d. *żebyś*
2. Lekarz zalecił, \_\_\_\_\_ pił więcej wody i mniej słodkich napojów. (O médico recomendou que eu bebesse mais água e menos bebidas açucaradas.)  
a. *żeby*      b. *żeby*      c. *żebyś*      d. *żeby* pić

1. *żebyś* 2. *żeby*

### Rewrite the phrases (QR: IA+)



1. (żeby) SzeF poprosił. Mam przyjąć jutro wcześniej.

\_\_\_\_\_

(O chefe pediu que eu viesse mais cedo amanhã.)

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

\_\_\_\_\_

(Eu te peço que você não coma tantos doces.)

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

\_\_\_\_\_

(O treinador disse que a Ola bebesse mais água.)

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

### 3.Exercícios

#### 1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 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. Anúncio: workshop “Almoço saudável para o trabalho” (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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) \_\_\_\_\_.

*O Centro de Atividade Municipal convida para o workshop gratuito “Almoço saudável para o trabalho”. Vamos mostrar como planejar refeições para toda a semana, para comer regularmente e evitar fast food a correr. O nutricionista vai explicar quanta proteína, hidratos de carbono e gorduras vale a pena ter na marmita e como adicionar fibra.*

*(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- 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

Verdadeiro Falso

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



#### 4. Escolha a solução correta

1. Dietetyk poradził mi, żebym \_\_\_\_\_ słodkich napojów, bo chcę schudnąć. *(O nutricionista aconselhou-me a evitar bebidas açucaradas, porque quero perder peso.)*  
 a. unikał      b. unikam      c. unikałem      d. unikać
2. Lekarz mówił, żebym \_\_\_\_\_ fast foodów w pracy, bo mam wysoki cholesterol. *(O médico disse que eu evitasse fast foods no trabalho, porque tenho colesterol alto.)*  
 a. unikała      b. unikać      c. uniknęła      d. unikałam
3. W przyszłym tygodniu \_\_\_\_\_ regularnie, żeby mieć więcej energii w pracy. *(Na próxima semana, vou alimentar-me regularmente, para ter mais energia no trabalho.)*  
 a. będę odżywiać się      b. będę się odżywiać      c. odżywiałem się  
 d. odżywiam się

1. unikał 2. unikała 3. będę się odżywiać

#### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



##### Plan lunchu w pracy

**Michał (kolega z biura):** *Ania, ostatnio jem za dużo niezdrowego jedzenia w pracy i chcę schudnąć. (Ania, ultimamente eu como muita comida pouco saudável no trabalho e quero emagrecer.)*

**Ania (koleżanka z biura):** *Może zacznij od planowania posiłków na tydzień: więcej białka i błonnika, a mniej tłuszczów i szybkich węglowodanów. (Talvez comece planejando as refeições da semana: mais proteína e fibras, e menos gorduras e carboidratos rápidos.)*

**Michał (kolega z biura):** *Jestem teraz na diecie, ale kiedy jestem głodny, biorę batonika albo chipsy. (Estou de dieta agora, mas quando fico com fome, pego uma barrinha ou chips.)*

**Ania (koleżanka z biura):** *Spróbuj unikać takich przekąsek - weź jogurt naturalny, orzechy albo kanapkę z pełnoziarnistym pieczywem. (Tente evitar esses lanches — pegue iogurte natural, nozes ou um sanduíche com pão integral.)*

**Michał (kolega z biura):** *Dobra, od jutra zrobię listę zakupów i przygotuję lunch wieczorem. (Certo, a partir de amanhã vou fazer uma lista de compras e preparar o almoço à noite.)*

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

## 6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

*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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



**Escreva uma resposta apropriada:** *Chciał(a)bym, żebyśmy zaplanowali... / Ja zwykle jem... i staram się unikać... / W niedzielę mogę iść na zakupy o...*

---



---



---

Verbos importantes	Unikać (evitar)	Odżywiać się (alimentar-se)
	Czas przeszły	Czas przyszły
ja	unikalem/unikałam	będę się odżywiał/odżywiła
ty	unikales/unikałaś	będziesz się odżywiał/odżywiła
on/ona/ono	unikał/unikała/unikało	będzie się odżywiał/odżywiła/odżywiło
my	unikaliśmy/unikałyśmy	będziemy się odżywiali/odżywiały
wy	unikaliście/unikałyście	będziecie się odżywiali/odżywiły
oni/one	unikali/unikały	będą się odżywiali/odżywiły