

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Deberes / ejercicios

<https://polaco.colanguage.es/plan-de-curso/a2/25>



Ćwiczenie 1:

Ćwiczenie z konwersacji

Instrukcja:

1. Czy kiedykolwiek byłeś na diecie lub jesteś na niej teraz? (*¿Alguna vez has hecho una dieta o estás haciendo una ahora?*)
2. Czy zwykle patrzysz na listę składników, kupując jedzenie w supermarkecie? (*¿Sueles fijarte en la lista de ingredientes cuando compras comida en el supermercado?*)
3. Czy opisałbyś swoje nawyki żywieniowe jako zdrowe czy raczej niezdrowe? (*¿Describirías tus hábitos alimenticios como saludables o más bien poco saludables?*)

1



3



.....

.....

.....

Frases de ejemplo:

Nigdy wcześniej nie byłem na diecie. Choć jestem wegetarianinem, więc nie jem mięsa.

Nunca he hecho dieta antes. Aunque soy vegetariano, así que no como carne.

Próbowałem różnych diet w przeszłości, ale mi się nie podobały. Teraz staram się być bardziej aktywny.

He intentado algunas dietas en el pasado, pero no me gustaron. Ahora estoy intentando ser más activo.

Zawsze patrzę na składniki. Sprawdzam cukier i sól w jedzeniu.

Siempre miro los ingredientes. Compruebo el azúcar y la sal en la comida.

Zazwyczaj jem bardzo zdrowo, ale czasami zjadam trochę czekolady.

Normalmente como muy sano, pero a veces tomo un poco de chocolate.

Mam dobrą równowagę między jedzeniem niezdrowym a zdrowym.

Tengo un buen equilibrio entre comer comida poco saludable y comida saludable.

Jem dość niezdrowo. Wkrótce przejdę na dietę.

Estoy comiendo bastante mal. Pronto haré dieta.

...

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Deberes / ejercicios

<https://polaco.colanguage.es/plan-de-curso/a2/25>



Ćwiczenie 2:

Karty dialogowe

Instrukcja: Napisz krótką rozmowę dla każdej sytuacji.

1. Planowanie zdrowego tygodniowego menu

Wyobraź sobie, że planujesz swój tygodniowy jadłospis i rozmawiasz o zdrowych nawykach żywieniowych.

Speaker 1

.....

.....

.....

.....

Jakie zdrowe produkty chcesz ... do swojego menu?

Czy często jesz warzywa i ... na obiad?

Lubię jeść dużo owoców i warzyw każdego dnia.

Staram się unikać słodczy, bo to niezdrowe.

Speaker 2

.....

.....

.....

.....

Chciałbym dodać więcej ryb i ... do posiłków.

Tak, jem je regularnie, szczególnie rano.

To dobry pomysł, warto jeść zdrowo.

Próbuję ograniczyć tłuste i słodkie potrawy.

2. Kupowanie zdrowych produktów na rynku

Zagraj rolę klienta i sprzedawcy na lokalnym rynku, rozmawiając o produktach zdrowych i niezdrowych.

Speaker 1

.....

.....

.....

.....

Poproszę trochę świeżych warzyw i ... do sałatki.

Czy masz może jakieś ... bez cukru?

Chcę kupić owoce i świeże warzywa.

Interesuje mnie coś zdrowego i lekkiego.

Speaker 2

.....

.....

.....

.....

Mamy pyszne warzywa oraz świeże mięso do gotowania.

Tak, mamy naturalne jogurty bez dodatku cukru.

Polecam sałatę i pomidory z dzisiejszego zbioru.

Zachęcam do wyboru naszej świeżej ryby, jest zdrowa.

3. Rozmowa o niezdrowych nawykach żywieniowych

Porozmawiaj z kolegą o swoich i jego nawykach żywieniowych, omawiając co jest zdrowe, a co nie.

Speaker 1

Speaker 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak często jesz fast foody lub ... słodczy?

Nie jem ich często, ale czasem mam na nie ochotę.

Czy zdarza ci się jeść więcej niż ... potrzebujesz?

Tak, zdarza mi się jeść więcej niż organizm potrzebuje.

Czasami jem za dużo tłustych potraw i potem źle się
czuję.

Ważne, żeby starać się zmieniać nawyki na zdrowsze.

Wiem, że powinienem jeść więcej warzyw i mniej cukru.

Ja także staram się unikać niezdrowych przekąsek i pić więcej
wody.

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Deberes / ejercicios

<https://polaco.colanguage.es/plan-de-curso/a2/25>



Ćwiczenie 3:

Dopasować słowo

Instrukcja: Dopasuj tłumaczenia

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| a. Jem dużo warzyw, | 1. bo są zdrowe. |
| b. Unikam słodczy, | 2. aby dbać o zęby. |
| c. Codziennie piję wodę, | 3. żeby być dobrze nawodnionym. |
| d. Planuję tygodniowe menu, | 4. żeby mieć zbilansowaną dietę. |

Soluciones:

1. Jem dużo warzyw, bo są zdrowe. 2. Unikam słodczy, aby dbać o zęby. 3. Codziennie piję wodę, żeby być dobrze nawodnionym. 4. Planuję tygodniowe menu, żeby mieć zbilansowaną dietę.

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Deberes / ejercicios

<https://polaco.colanguage.es/plan-de-curso/a2/25>



Ćwiczenie 4:

Grupuj słowa

Instrukcja: Przyporządkuj poniższe słowa do dwóch kategorii związanych ze zdrowym odżywianiem i nawykami.

marchewka, jabłko, plan diety, ćwiczenia, relaks, woda, sen, ryba

Zdrowa żywność

.....

.....

.....

.....

Nawyki zdrowego stylu życia

.....

.....

.....

.....

Soluciones:

Nawyki zdrowego stylu życia: ćwiczenia, sen, relaks, plan diety
1. Zdrowa żywność: jabłko, marchewka, ryba, woda

