

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Hausaufgaben / Übungen

<https://polnisch.colanguage.de/lehrplan/a2/25>

Ćwiczenie 1: Ćwiczenie z konwersacji

Instrukcja:

1. Czy kiedykolwiek byłeś na diecie lub jesteś na niej teraz? (*Warst du jemals auf Diät oder bist es gerade jetzt?*)
2. Czy zwykle patrzysz na listę składników, kupując jedzenie w supermarkecie? (*Schauen Sie beim Einkaufen im Supermarkt normalerweise auf die Zutatenliste?*)
3. Czy opisałbyś swoje nawyki żywieniowe jako zdrowe czy raczej niezdrowe? (*Würden Sie Ihre Essgewohnheiten als gesund oder eher ungesund beschreiben?*)

1



3



.....

.....

.....

.....

Beispielsätze:

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

Ich habe noch nie eine Diät gemacht. Allerdings bin ich Vegetarier, daher esse ich kein Fleisch.

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

Ich habe in der Vergangenheit einige Diäten ausprobiert, aber sie haben mir nicht gefallen. Jetzt versuche ich, aktiver zu sein.

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

Ich schaue mir immer die Zutaten an. Ich überprüfe den Zucker und das Salz in den Lebensmitteln.

Zazwyczaj jem bardzo zdrowo, ale czasami zjadam trochę czekolady.

Ich ernähre mich meistens sehr gesund, aber manchmal esse ich etwas Schokolade.

Mam dobrą równowagę między jedzeniem niezdrowym a zdrowym.

Ich habe eine gute Balance zwischen ungesunder und gesunder Ernährung.

Jem dość niezdrowo. Wkrótce przejdę na dietę.

Ich esse ziemlich ungesund. Ich werde bald eine Diät machen.

...

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Hausaufgaben / Übungen

<https://polnisch.colanguage.de/lehrplan/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

Speaker 2

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Jakie zdrowe produkty chcesz ... do swojego menu?

Chciałbym dodać więcej ryb i ... do posiłków.

Czy często jesz warzywa i ... na obiad?

Tak, jem je regularnie, szczególnie rano.

Lubię jeść dużo owoców i warzyw każdego dnia.

To dobry pomysł, warto jeść zdrowo.

Staram się unikać słodczy, bo to niezdrowe.

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 ... słodkie?

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 Hausaufgaben / Übungen

<https://polnisch.colanguage.de/lehrplan/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. |

Lösungen:

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 Hausaufgaben / Übungen

<https://polnisch.colanguage.de/lehrplan/a2/25>



Ćwiczenie 4:

Grupuj słowa

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

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

Zdrowa żywność

.....

.....

.....

.....

Nawyki zdrowego stylu życia

.....

.....

.....

.....

Lösungen:

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

