

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/a2/25>

Ćwiczenie 1: Ćwiczenie z konwersacji

Instrukcja:

1. Czy kiedykolwiek byłeś na diecie lub jesteś na niej teraz? (*Have you ever been on a diet or are you right now?*)
2. Czy zwykle patrzysz na listę składników, kupując jedzenie w supermarkecie? (*Do you usually look at the ingredient list when buying food in the supermarket?*)
3. Czy opisałbyś swoje nawyki żywieniowe jako zdrowe czy raczej niezdrowe? (*Would you describe your food habits as healthy or rather unhealthy?*)

1



3



.....

.....

.....

.....

Example phrases:

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

I have never been on a diet before. Though I am a vegetarian so I don't eat meat.

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

I have tried some diets in the past but I didn't like it. I am trying to be more active now.

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

I always look at the ingredients. I check the sugar and the salt in the food.

Zazwyczaj jem bardzo zdrowo, ale czasami zjadam trochę czekolady.

I mostly eat very healthy but sometimes I have some chocolate.

Mam dobrą równowagę między jedzeniem niezdrowym a zdrowym.

I have a good balance of eating unhealthy and healthy food.

Jem dość niezdrowo. Wkrótce przejdę na dietę.

I am eating quite unhealthy. I will go on a diet soon.

...

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

A2.25 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/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 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/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. |

Solutions:

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 Homework / exercises

<https://polish.colanguage.com/syllabus/a2/25>



Ćwiczenie 4:

Grupuj słowa

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

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

Zdrowa żywność

.....

.....

.....

.....

Nawyki zdrowego stylu życia

.....

.....

.....

.....

Solutions:

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

