

A2.25 Deberes / ejercicios

A2.25 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/25>



Ejercicio 1:

Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Has estado alguna vez a dieta o lo estás ahora? *(Czy kiedykolwiek byłeś na diecie lub jesteś na niej teraz?)*
2. ¿Sueles mirar la lista de ingredientes cuando compras comida en el supermercado? *(Czy zwykle patrzysz na listę składników przy zakupie żywności w supermarkecie?)*
3. ¿Describirías tus hábitos alimenticios como saludables o más bien poco saludables? *(Czy opisałbyś swoje nawyki żywieniowe jako zdrowe, czy raczej niezdrowe?)*

1



3



.....

.....

.....

.....

Przykładowe zwroty:

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

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

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

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

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

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

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

Zazwyczaj jem bardzo zdrowo, ale czasami zjadam trochę czekolady.

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

Mam dobrą równowagę między jedzeniem niezdrowym a zdrowym.

Estoy comiendo bastante mal. Pronto haré dieta.

Jem dość niezdrowo. Wkrótce przejdę na dietę.

...

A2.25 Deberes / ejercicios

A2.25 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/25>



Ejercicio 2:

Tarjetas de diálogo

Instrucción: Escribe un diálogo corto para cada situación.

1. Hablar sobre hábitos alimenticios diarios

Simula una conversación con un amigo sobre tus hábitos alimenticios y si son saludables.

Frases de ejemplo

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

¿Crees que mi dieta es saludable?
Czy uważasz, że moja dieta jest zdrowa?
Suelo beber refrescos durante las comidas.
Zwykle piję napoje gazowane podczas posiłków.
También intento usar aceite de oliva para cocinar.
Również staram się używać oliwy z oliwek do gotowania.
Debería mejorar mi merienda, ¿no crees?
Powinienem poprawić moją przekąskę, nie sądzisz?

Frases de ejemplo

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

Para mí, tu dieta podría ser más equilibrada.
Moim zdaniem twoja dieta mogłaby być bardziej zrównoważona.
Los refrescos no son muy saludables, deberías beber más agua.
Napoje gazowane nie są zbyt zdrowe, powinieneś pić więcej wody.
El aceite de oliva es muy bueno y sano, eso está bien.
Oliwa z oliwek jest bardzo dobra i zdrowa, to dobrze.
Sí, las meriendas que tomamos deberían ser más saludables.
Tak, nasze przekąski powinny być zdrowsze.

2. Planificar un menú semanal equilibrado

Imagina que estás planificando el menú semanal con un compañero y discutís opciones saludables.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

¿Qué ingrediente saludable crees que debemos incluir esta semana?

Jaki zdrowy składnik powinniśmy dodać w tym tygodniu?

Me gustaría que el menú fuera equilibrado, con verduras y proteínas.

Chciałbym, aby menu było zrównoważone, z warzywami i białkami.

También deberíamos evitar refrescos y elegir opciones más saludables.

Powinniśmy również unikać napojów gazowanych i wybierać zdrowsze opcje.

¿Qué te parece si planificamos meriendas que nos ayuden a hidratarnos?

Co powiesz na to, żeby zaplanować przekąski, które pomogą nam się nawodnić?

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Creo que deberíamos incluir más aceite de oliva en las recetas.

Myślę, że powinniśmy dodać więcej oliwy z oliwek do przepisów.

Es importante que haya platos que me den energía para practicar deporte.

Ważne jest, aby mieć potrawy, które dają mi energię do uprawiania sportu.

Tienes razón, menos refrescos y más agua es lo ideal.

Masz rację, mniej napojów gazowanych, a więcej wody to jest idealne.

Perfecto, las meriendas con fruta o frutos secos son muy saludables.

Idealnie, przekąski z owocami lub orzechami są bardzo zdrowe.

3. Consejos para llevar una dieta sana y equilibrada

Haz de nutricionista y da consejos para mejorar la dieta y hábitos saludables a un paciente.

Frases de ejemplo

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

He notado que tomo refrescos con demasiada frecuencia.

Zauważyłem, że zbyt często piję napoje gazowane.

¿Qué debería cambiar para tener una dieta más sana?

Co powinienem zmienić, aby mieć zdrowszą dietę?

Estoy pensando en merendar algo diferente para evitar el azúcar.

Myślę o zjedzeniu czegoś innego na podwieczorek, aby unikać cukru.

Quiero practicar un deporte, pero no sé cómo combinarlo con la alimentación.

Chcę uprawiać sport, ale nie wiem, jak połączyć to z dietą.

Frases de ejemplo

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

Lo ideal es reducir los refrescos que contienen mucho azúcar.

Najlepiej jest ograniczyć napoje gazowane zawierające dużo cukru.

Deberías incluir ingredientes que te aporten una alimentación equilibrada.

Powinieneś uwzględnić składniki, które zapewnią ci zrównoważone odżywianie.

Las meriendas que incluyen frutas o frutos secos son más saludables.

Przekąski zawierające owoce lub orzechy są zdrowsze.

Practicar deporte mejora la salud y la dieta debe estar equilibrada para ello.

Uprawianie sportu poprawia zdrowie, a dieta musi być odpowiednio zbilansowana.

A2.25 Deberes / ejercicios

A2.25 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/25>



Ejercicio 3:

Emparejar una palabra

Instrucción: Empareja las traducciones

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| a. Para tener una dieta sana, | 1. incluye muchas verduras y pescado. |
| b. El menú semanal que preparo | 2. algo ligero, como fruta o yogur. |
| c. Deberías merendar | 3. es típico en la cocina española. |
| d. El aceite de oliva que usamos | 4. es importante beber agua cada día. |

Rozwiązania:

1. Para tener una dieta sana, es importante beber agua cada día. 2. El menú semanal que preparo incluye muchas verduras y pescado. 3. Deberías merendar algo ligero, como fruta o yogur. 4. El aceite de oliva que usamos es típico en la cocina española.

A2.25 Deberes / ejercicios

A2.25 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/25>



Ejercicio 4:

Agrupar las palabras

Instrucción: Clasifica las palabras según si están relacionadas con la comida o con hábitos para mantener la salud, para ayudarte a memorizarlas.

el ingrediente, practicar un deporte, la merienda, el menú semanal, debería, saludable, el aceite de oliva, hidratarse

Comida y alimentación

.....

.....

.....

.....

Hábitos saludables

.....

.....

.....

.....

Rozwiązania:

Hábitos saludables: debería, practicar un deporte, hidratarse
1. Comida y alimentación: el aceite de oliva, el ingrediente, el menú semanal, la merienda

A2.25 Deberes / ejercicios

A2.25 Zadania domowe / ćwiczenia

<https://hiszpanski.colanguage.pl/program/a2/25>



Ejercicio 5:

El relativo "que"

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

Beber (Yo), Comer (Ellos), Tomar (Nosotros), que ha preparado, Hacer (Tú), que haces, que bebí, Preparar (Ella), Preparar (Vosotros): , Seguir (Yo), que necesito, que comieron, que tomamos, Necesito (Yo), que preparasteis, que sigo

- :La dieta me ayuda a sentirme más saludable.
-: El ejercicio..... todos los días te ayuda sentirte mejor.
-La comida ayer estaba deliciosa.
-: La merienda a media tarde fue muy ligera.
-: El refresco ayer me hizo sentir mal.
-: El menú para esta semana tiene muchas verduras.
-: La bebida después del entrenamiento fue energética.
-:El ingrediente para la receta es aceite de oliva.

Rozwiązania:

1. Seguir (Yo) 2. que sigo 3. Hacer (Tú) 4. que haces 5. Preparar (Vosotros): 6. que preparasteis 7. Comer (Ellos) 8. que comieron 9. Beber (Yo) 10. que bebí 11. Preparar (Ella) 12. que ha preparado 13. Tomar (Nosotros) 14. que tomamos 15. Necesito (Yo) 16. que necesito

