



MATURA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO POZIOM PODSTAWOWY

CZĘŚĆ USTNA
ROZDZIAŁ 6 : ŻYWIENIE



ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ŻYWIENIE PRZYKŁAD 1

**NAMAWIASZ KOLEGĘ/KOLEŻANKĘ DO SPRÓBOWANIA NOWEJ
DIETY LUB ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH NA ZDROWSZE.**

ROZMAWIACIE NA TEN TEMAT.

**PONIŻEJ SĄ 4 KWESTIE, KTÓRE MUSISZ OMÓWIĆ Z
EGZAMINUJĄCYM**

- 1. KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE ZE ZMIANY DIETY**
- 2. PRZYKŁADOWE POSIŁKI I PRZEPISY**
- 3. MOŻLIWOŚĆ DOSTOSOWANIA DIETY DO WŁASNYCH PREFERENCJI**
- 4. TRUDNOŚCI I WYZWANIA ZWIĄZANE Z WPROWADZENIEM NOWYCH
NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH**

ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ŻYWIENIE

PRZYKŁAD 1

PONIŻEJ PODANE SĄ 4 KWESTIE, KTÓRE MUSISZ OMÓWIĆ W ROZMOWIE Z EGZAMINUJĄCYM:

1. KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE ZE ZMIANY DIETY
 - ODPOWIEDŹ: CHANGING YOUR DIET CAN HAVE NUMEROUS HEALTH BENEFITS. BY EATING MORE FRUITS, VEGETABLES, AND WHOLE GRAINS, YOU CAN IMPROVE YOUR DIGESTION, BOOST YOUR ENERGY LEVELS, AND EVEN REDUCE THE RISK OF CHRONIC DISEASES. A BALANCED DIET ALSO HELPS MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT AND IMPROVES YOUR OVERALL MOOD AND CONCENTRATION.
2. TŁUMACZENIE: ZMIANA DIETY MOŻE PRZYNIEŚĆ WIELE KORZYŚCI ZDROWOTNYCH. SPOŻYWANIE WIĘKSZEJ ILOŚCI OWOCÓW, WARZYW I PEŁNOZIARNISTYCH PRODUKTÓW MOŻE POPRAWIĆ TRAWIENIE, PODNIEŚĆ POZIOM ENERGII, A NAWET ZMNIJSZYĆ RYZYKO CHORÓB PRZEWLEKŁYCH. ZBILANSOWANA DIETA POMAGA TAKŻE W UTRZYMANIU ZDROWEJ WAGI I POPRAWIA OGÓLNE SAMOPOCZUCIE ORAZ KONCENTRACJĘ.
3. PRZYKŁADOWE POSIŁKI I PRZEPISY
 - ODPOWIEDŹ: I CAN SHARE SOME EASY AND DELICIOUS RECIPES WITH YOU. FOR BREAKFAST, YOU COULD TRY A SMOOTHIE BOWL WITH BANANAS, BERRIES, AND OATS. FOR LUNCH, A QUINOA SALAD WITH AVOCADO, CHERRY TOMATOES, AND A LEMON DRESSING. FOR DINNER, HOW ABOUT A VEGETABLE STIR-FRY WITH TOFU AND BROWN RICE? ALL THESE MEALS ARE NUTRITIOUS AND QUICK TO PREPARE.
4. TŁUMACZENIE: MOGĘ PODZIELIĆ SIĘ Z TOBĄ KILKOMA PROSTYMI I SMACZNYMI PRZEPISAMI. NA ŚNIADANIE MOŻESZ SPRÓBOWAĆ MISKI SMOOTHIE Z BANANAMI, JAGODAMI I PŁATKAMI OWSIANYMI. NA LUNCH SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ Z AWOKADO, POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI I DRESSINGIEM CYTRYNOWYM. NA KOLACJĘ WARZYWNE STIR-FRY Z TOFU I BRĄZOWYM RYŻEM. WSZYSTKIE TE POSIŁKI SĄ POŻYWNE I SZYBKIE DO PRZYGOTOWANIA.
5. MOŻLIWOŚĆ DOSTOSOWANIA DIETY DO WŁASNYCH PREFERENCJI
 - ODPOWIEDŹ: A GREAT THING ABOUT CHANGING YOUR DIET IS THAT YOU CAN CUSTOMIZE IT ACCORDING TO YOUR PREFERENCES. IF YOU PREFER A VEGETARIAN OR VEGAN DIET, THERE ARE PLENTY OF PLANT-BASED OPTIONS AVAILABLE. IF YOU HAVE FOOD INTOLERANCES, YOU CAN EASILY AVOID THOSE INGREDIENTS AND STILL HAVE A BALANCED AND VARIED DIET.
6. TŁUMACZENIE: ŚWIETNE W ZMIANIE DIETY JEST TO, ŻE MOŻESZ DOSTOSOWAĆ JĄ DO SWOICH PREFERENCJI. JEŚLI WOLISZ DIETĘ WEGETARIAŃSKĄ LUB WEGAŃSKĄ, DOSTĘPNYCH JEST WIELE ROŚLINNYCH OPCJI. JEŚLI MASZ NIETOLERANCJE POKARMOWE, MOŻESZ ŁATWO UNIKAĆ TYCH SKŁADNIKÓW I NADAL MIEĆ ZBILANSOWANĄ I UROZMAICONĄ DIETĘ.
7. TRUDNOŚCI I WYZWANIA ZWIĄZANE Z WPROWADZENIEM NOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH
 - ODPOWIEDŹ: ONE OF THE MAIN CHALLENGES WHEN CHANGING YOUR DIET IS STICKING TO THE NEW HABITS, ESPECIALLY IN SOCIAL SITUATIONS OR WHEN EATING OUT. HOWEVER, PLANNING YOUR MEALS AHEAD AND FINDING HEALTHY ALTERNATIVES CAN HELP. ADDITIONALLY, IT'S IMPORTANT NOT TO BE TOO STRICT WITH YOURSELF—ALLOWING AN OCCASIONAL TREAT IS OKAY AND WILL MAKE THE PROCESS MORE SUSTAINABLE IN THE LONG RUN.
8. TŁUMACZENIE: JEDNYM Z GŁÓWNYCH WYZWAŃ PODCZAS ZMIANY DIETY JEST TRZYMANIE SIĘ NOWYCH NAWYKÓW, ZWŁASZCZA W SYTUACJACH TOWARZYSKICH LUB PODCZAS JEDZENIA POZA DOMEM. JEDNAK PLANOWANIE POSIŁKÓW Z WYPRZEDZENIEM I ZNAJDOWANIE ZDROWYCH ALTERNATYW MOŻE POMÓC. WAŻNE JEST TAKŻE, ABY NIE BYĆ DLA SIEBIE ZBYT SUROWYM—OD CZASU DO CZASU MOŻNA POZWOLIĆ SOBIE NA MAŁĄ PRZYJEMNOŚĆ, CO SPRAWI, ŻE PROCES BĘDZIE BARDZIEJ ZRÓWNOWAŻONY W DŁUŻSZEJ PERSPEKTYWIE.

ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ŻYWIENIE

PRZYKŁAD 2

NAMAWIASZ KOLEGĘ/KOLEŻANKĘ DO WSPÓLNEGO UDZIAŁU W WARSZTATACH KULINARNYCH, KTÓRE ODBYWAJĄ SIĘ W TWOJEJ OKOLICY. ROZMAWIACIE NA TEN TEMAT. PONIŻEJ SĄ 4 KWESTIE, KTÓRE MUSISZ OMÓWIĆ Z EGZAMINUJĄCYM

- 1. TEMATYKA I CEL WARSZTATÓW KULINARNYCH**
- 2. RODZAJE POTRAW PRZYGOTOWYWANYCH NA ZAJĘCIACH**
- 3. KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA W WARSZTATACH KULINARNYCH**
- 4. MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA ZDOBYTEJ WIEDZY W CODZIENNYM ŻYCIU**

ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ŻYWIENIE

• TEMATYKA I CEL WARSZTATÓW KULINARNYCH

• **ODPOWIEDŹ:** THE COOKING WORKSHOPS FOCUS ON PREPARING HEALTHY AND BALANCED MEALS. THE MAIN GOAL IS TO TEACH PARTICIPANTS HOW TO COOK NUTRITIOUS DISHES THAT ARE BOTH TASTY AND QUICK TO PREPARE. THE WORKSHOPS COVER A VARIETY OF CUISINES, INCLUDING MEDITERRANEAN, ASIAN, AND VEGETARIAN COOKING, WHICH MAKES IT PERFECT FOR PEOPLE WANTING TO EXPLORE NEW FLAVORS.

• **TŁUMACZENIE:** WARSZTATY KULINARNE KONCENTRUJĄ SIĘ NA PRZYGOTOWYWANIU ZDROWYCH I ZBILANSOWANYCH POSIŁKÓW. GŁÓWNYM CELEM JEST NAUCZENIE UCZESTNIKÓW, JAK GOTOWAĆ POŻYWNE DANIA, KTÓRE SĄ JEDNOCZEŚNIE SMACZNE I SZYBKIE W PRZYGOTOWANIU. WARSZTATY OBEJMUJĄ RÓŻNORODNE KUCHNIE, W TYM KUCHNIĘ ŚRÓDZIEMNOMORSKĄ, AZJATYCKĄ ORAZ WEGETARIAŃSKĄ, CO SPRAWIA, ŻE SĄ IDEALNE DLA OSÓB CHCĄCYCH ODKRYWAĆ NOWE SMAKI.

• RODZAJE POTRAW PRZYGOTOWYWANYCH NA ZAJĘCIACH

• **ODPOWIEDŹ:** DURING THE WORKSHOPS, YOU WILL LEARN HOW TO PREPARE A VARIETY OF DISHES, FROM STARTERS TO MAIN COURSES AND DESSERTS. SOME EXAMPLES INCLUDE A CREAMY PUMPKIN SOUP, GRILLED VEGETABLE WRAPS, AND CHIA PUDDING WITH FRESH FRUITS. ALL RECIPES ARE DESIGNED TO BE HEALTHY AND USE FRESH, SEASONAL INGREDIENTS.

• **TŁUMACZENIE:** PODCZAS WARSZTATÓW NAUCZYSZ SIĘ PRZYGOTOWYWAĆ RÓŻNORODNE POTRAWY, OD PRZYSTAWEK, PRZEZ DANIA GŁÓWNE, AŻ PO DESERY. PRZYKŁADOWE DANIA TO KREMOWA ZUPA Z DYNI, ZAWIJANE WARZYWA Z GRILLA ORAZ PUDDING CHIA Z ŚWIEŻYMI OWOCAMI. WSZYSTKIE PRZEPISY SĄ ZAPROJEKTOWANE TAK, ABY BYŁY ZDROWE I OPARTE NA ŚWIEŻYCH, SEZONOWYCH SKŁADNIKACH.

• KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA W WARSZTATACH KULINARNYCH

• **ODPOWIEDŹ:** TAKING PART IN THESE WORKSHOPS WILL HELP YOU IMPROVE YOUR COOKING SKILLS AND LEARN MORE ABOUT NUTRITION. YOU'LL DISCOVER HOW TO CREATE BALANCED MEALS THAT SUIT YOUR DIETARY NEEDS, AND YOU'LL BE ABLE TO COOK HEALTHIER OPTIONS AT HOME. ADDITIONALLY, IT'S A GREAT OPPORTUNITY TO MEET NEW PEOPLE WHO SHARE A PASSION FOR COOKING.

• **TŁUMACZENIE:** UDZIAŁ W TYCH WARSZTATACH POMOŻE CI POPRAWIĆ UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE ORAZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O ZDROWYM ODŻYWIANIU. ODKRYJESZ, JAK TWORZYĆ ZBILANSOWANE POSIŁKI DOPASOWANE DO SWOICH POTRZEB DIETETYCZNYCH, A TAKŻE BĘDZIESZ MÓGŁ/MOGLA GOTOWAĆ ZDROWSZE OPCJE W DOMU. DODATKOWO, TO ŚWIETNA OKAZJA, ABY POZNAĆ NOWYCH LUDZI, KTÓRZY DZIELĄ PASJĘ DO GOTOWANIA.

• MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA ZDOBYTEJ WIEDZY W CODZIENNYM ŻYCIU

• **ODPOWIEDŹ:** THE KNOWLEDGE AND SKILLS YOU GAIN FROM THE WORKSHOPS CAN BE EASILY APPLIED IN YOUR EVERYDAY LIFE. YOU'LL LEARN HOW TO MEAL PREP FOR THE WEEK, HOW TO USE HERBS AND SPICES TO ENHANCE FLAVORS, AND HOW TO REPLACE PROCESSED INGREDIENTS WITH HEALTHIER ALTERNATIVES. THIS WAY, COOKING AT HOME WILL BECOME EASIER, MORE ENJOYABLE, AND BENEFICIAL FOR YOUR HEALTH.

• **TŁUMACZENIE:** WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI ZDOBYTE PODCZAS WARSZTATÓW MOGĄ BYĆ ŁATWO ZASTOSOWANE W CODZIENNYM ŻYCIU. NAUCZYSZ SIĘ, JAK PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁKI NA CAŁY TYDZIEŃ, JAK UŻYWAĆ ZIOŁ I PRZYPRAW DO WZBOGACANIA SMAKÓW ORAZ JAK ZASTĘPOWAĆ PRZETWORZONE SKŁADNIKI ZDROWSZYMI ALTERNATYWAMI. DZIĘKI TEMU GOTOWANIE W DOMU STANIE SIĘ ŁATWIEJSZE, PRZYJEMNIEJSZE I KORZYSTNE DLA TWOJEGO ZDROWIA.

ZADANIE 2 ROZDZIAŁ ŻYWIENIE

EGZAMINUJĄCY : DESCRIBE THE PICTURE



PRZYKŁAD ODPOWIEDZI

OPIS OBRAZKA PO ANGIELSKU:

THE IMAGE SHOWS A LIVELY FAMILY KITCHEN WHERE EVERYONE IS ENGAGED IN PREPARING A MEAL TOGETHER. THERE ARE TWO PARENTS AND TWO CHILDREN WORKING AROUND A LARGE KITCHEN COUNTER FILLED WITH FRESH VEGETABLES LIKE BELL PEPPERS, CUCUMBERS, CARROTS, AND BROCCOLI. THE MOTHER IS CHOPPING VEGETABLES, WHILE THE FATHER IS STIRRING A POT ON THE STOVE. THE CHILDREN ARE BUSY MIXING INGREDIENTS IN BOWLS AND PEELING VEGETABLES. THE KITCHEN IS MODERN AND BRIGHT, WITH LIGHT-COLORED CABINETS, SHELVES FILLED WITH JARS, AND POTTED HERBS ON THE WINDOWSILL. THE ATMOSPHERE IS CHEERFUL AND COLLABORATIVE, WITH EVERYONE SMILING AND ENJOYING THE COOKING PROCESS.

OPIS OBRAZKA PO POLSKU:

NA OBRAZKU WIDZIMY ŻYWĄ ATMOSFERĘ RODZINNEJ KUCHNI, GDZIE WSZYSCY WSPÓLNIE PRZYGOTOWUJĄ POSIŁEK. PRZY DUŻYM KUCHENNYM BLACIE PRACUJĄ DWÓJKA RODZICÓW I DWÓJKA DZIECI, OTOCZENI ŚWIEŻYMI WARZYWAMI, TAKIMI JAK PAPRYKA, OGÓRKI, MARCHEWKI I BROKUŁY. MAMA KROI WARZYWA, PODCZAS GDY TATA MIESZA COŚ W GARNKU NA KUCHENCIE. DZIECI ZAJMUJĄ SIĘ MIESZANIEM SKŁADNIKÓW W MISKACH I OBIERANIEM WARZYW. KUCHNIA JEST NOWOCZESNA I JASNA, Z JASNYMI SZAFKAMI, PÓLKAMI WYPEŁNIONYMI SŁOIKAMI ORAZ DONICZKAMI Z ZIOŁAMI NA PARAPECIE. PANUJE RADOSNA I WSPÓŁPRACUJĄCA ATMOSFERA, A WSZYSCY UŚMIECHAJĄ SIĘ I CIESZĄ WSPÓLNYM GOTOWANIEM.

EGZAMINUJĄCY : THANK YOU. I WILL NOW ASK YOU TWO QUESTIONS?

- 1. What are the family members doing in the kitchen?**
- 2. What elements make this kitchen look like a welcoming place for cooking?**

PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI :

WHAT ARE THE FAMILY MEMBERS DOING IN THE KITCHEN?

ODPOWIEDŹ: THE FAMILY MEMBERS ARE PREPARING A MEAL TOGETHER. THE MOTHER IS CHOPPING VEGETABLES, THE FATHER IS STIRRING A POT ON THE STOVE, AND THE CHILDREN ARE MIXING INGREDIENTS AND PEELING VEGETABLES.

TŁUMACZENIE: CZŁONKOWIE RODZINY WSPÓLNIE PRZYGOTOWUJĄ POSIŁEK. MAMA KROI WARZYWA, TATA MIESZA COŚ W GARNKU NA KUCHENCE, A DZIECI MIESZAJĄ SKŁADNIKI I OBIERAJĄ WARZYWA.

WHAT ELEMENTS MAKE THIS KITCHEN LOOK LIKE A WELCOMING PLACE FOR COOKING?

ODPOWIEDŹ: THE BRIGHT LIGHTING, FRESH VEGETABLES ON THE COUNTER, POTTED HERBS ON THE WINDOWSILL, AND THE FAMILY'S HAPPY EXPRESSIONS MAKE THE KITCHEN LOOK LIKE A WELCOMING PLACE FOR COOKING. THE MODERN DESIGN AND ORGANIZED SPACE ALSO CONTRIBUTE TO ITS INVITING ATMOSPHERE.

TŁUMACZENIE: JASNE OŚWIETLENIE, ŚWIEŻE WARZYWA NA BLACIE, ZIOŁA W DONICZKACH NA PARAPECIE ORAZ RADOSNE WYRAZY TWARZY RODZINY SPRAWIAJĄ, ŻE KUCHNIA WYGLĄDA NA PRZYJAZNE MIEJSCE DO GOTOWANIA. NOWOCZESNY DESIGN I UPORZĄDKOWANA PRZESTRZEŃ RÓWNIEŻ PRZYCZYNIĄ SIĘ DO TWORZENIA ZAPRASZAJĄCEJ ATMOSFERY.

ZADANIE 3 ROZDZIAŁ ŻYWIENIE

READ THE TASK AND THINK ABOUT WHAT YOU LIKE TO SAY. YOU HAVE ABOUT A MINUTE TO PREPARE.

- **WYBIERZ ZDJĘCIE , KTÓRE TWOIM ZDANIEM BARDZIEJ PRZEMAWIA DO MŁODYCH LUDZI I UZASADNIJ SWÓJ WYBÓR**
- **WYJASNIJ DLACZEGO ODRZUCASZ DRUGĄ POZYCJĘ**



PRZYKŁAD ODPOWIEDZI

KTÓRE ZDJĘCIE WYBIERASZ I DLACZEGO?

ODPOWIEDŹ: I CHOOSE PICTURE 2 BECAUSE IT SHOWS THE FAMILY CHOOSING FRESH FRUITS AT AN OUTDOOR MARKET, WHICH PROMOTES HEALTHY EATING HABITS. BUYING FRESH PRODUCE ENCOURAGES A BALANCED DIET AND PROVIDES MORE NUTRITIONAL VALUE COMPARED TO PRE-PACKAGED MEALS.

TŁUMACZENIE: WYBIERAM ZDJĘCIE 2, PONIEWAŻ POKAZUJE RODZINĘ WYBIERAJĄCĄ ŚWIEŻE OWOCE NA TARGU, CO PROMUJE ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE. KUPOWANIE ŚWIEŻYCH PRODUKTÓW SPRZYJA ZRÓWNOWAŻONEJ DIECIE I DOSTARCZA WIĘCEJ WARTOŚCI ODŻYWCZYCH W PORÓWNANIU Z GOTOWYMI POSIŁKAMI.

DLACZEGO ODRZUCIŁEŚ/AŚ DRUGIE ZDJĘCIE?

ODPOWIEDŹ: I DIDN'T CHOOSE PICTURE 1 BECAUSE IT FOCUSES ON BUYING PRE-PACKAGED MEALS, WHICH OFTEN CONTAIN PRESERVATIVES AND ARTIFICIAL INGREDIENTS. WHILE IT'S CONVENIENT, IT'S NOT THE BEST OPTION FOR MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE.

TŁUMACZENIE: NIE WYBRAŁEM/AM ZDJĘCIA 1, PONIEWAŻ KONCENTRUJE SIĘ NA KUPOWANIU GOTOWYCH POSIŁKÓW, KTÓRE CZĘSTO ZAWIERAJĄ KONSERWANTY I SZTUCZNE SKŁADNIKI. MIMO ŻE JEST TO WYGODNE, NIE JEST TO NAJLEPSZY WYBÓR DLA UTRZYMANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

ODPOWIEDŹ NA PYTANIA

- 1. WHAT ARE THE BENEFITS OF CHOOSING FRESH PRODUCE AT A MARKET COMPARED TO BUYING PRE-PACKAGED FOOD?**
- 2. WHAT ARE SOME REASONS WHY FAMILIES MIGHT CHOOSE PRE-PACKAGED MEALS OVER FRESH PRODUCE?**

PRZYKŁADOWA ODPOWIEDŹ

WHAT ARE THE BENEFITS OF CHOOSING FRESH PRODUCE AT A MARKET COMPARED TO BUYING PRE-PACKAGED FOOD?

ODPOWIEDŹ: CHOOSING FRESH PRODUCE AT A MARKET ALLOWS YOU TO GET FOOD THAT IS USUALLY MORE NUTRITIOUS, FREE OF PRESERVATIVES, AND OFTEN LOCALLY GROWN. IT SUPPORTS LOCAL FARMERS AND ENCOURAGES A HEALTHIER DIET WITH NATURAL INGREDIENTS.

TŁUMACZENIE: WYBIERANIE ŚWIEŻYCH PRODUKTÓW NA TARGU POZWALA NA ZAKUP ŻYWNOŚCI, KTÓRA ZAZWYCZAJ JEST BARDZIEJ ODŻYWCZA, POZBAWIONA KONSERWANTÓW I CZĘSTO UPRAWIANA LOKALNIE. WSPIERA LOKALNYCH ROLNIKÓW I ZACHĘCA DO ZDROWSZEJ DIETY OPARTEJ NA NATURALNYCH SKŁADNIKACH.

WHAT ARE SOME REASONS WHY FAMILIES MIGHT CHOOSE PRE-PACKAGED MEALS OVER FRESH PRODUCE?

ODPOWIEDŹ: FAMILIES MIGHT CHOOSE PRE-PACKAGED MEALS BECAUSE THEY ARE MORE CONVENIENT AND SAVE TIME, ESPECIALLY FOR BUSY PARENTS WHO HAVE LIMITED TIME TO PREPARE FOOD. PRE-PACKAGED MEALS ARE ALSO EASY TO STORE AND REQUIRE MINIMAL PREPARATION.

TŁUMACZENIE: RODZINY MOGĄ WYBIERAĆ GOTOWE POSIŁKI, PONIEWAŻ SĄ ONE WYGODNIEJSZE I OSZCZĘDZAJĄ CZAS, ZWŁASZCZA DLA ZAPRACOWANYCH RODZICÓW, KTÓRZY MAJĄ OGRANICZONY CZAS NA PRZYGOTOWANIE JEDZENIA. GOTOWE POSIŁKI SĄ RÓWNIEŻ ŁATWE DO PRZECHOWYWANIA I WYMAGAJĄ MINIMALNEGO PRZYGOTOWANIA.