

KARTA PRACY

Lekcja 10. To tylko dwie kalorie!

Wprowadzenie

W lekcji dziesiątej uczymy się stopniowania przymiotników oraz tworzenia konstrukcji porównawczych. Wprowadzamy słownictwo dotyczące zdrowego odżywiania i dobrych nawyków żywieniowych.

Tekst

[dialog]

Mama: Olgo, od rana siedzisz przed komputerem. Co czytasz?

Olga: Dzisiaj rano okazało się, że nie mieszczę się w większość swoich ulubionych ubrań. Ostatnio nie mam też na nic siły... Przez chwilę myślałam, że jestem chora, ale to pewnie wynik złej diety.

Mama: Złej diety? Przecież nasza dieta jest zgodna z piramidą żywieniową. Prawdopodobnie jesz za dużo słodczy.

Olga: No właśnie, a na dodatek przestałam regularnie ćwiczyć. Poza tym zobacz mamo, teraz jest nowa piramida żywieniowa! Wiedziałaś o tym?

Mama: Naprawdę? A czym się różni od poprzedniej?

Olga: Tutaj jest ilustracja.

Mama: Nie wiem, czy ta piramida jest taka nowa. Od kiedy pamiętam mówi się, że sport to zdrowie.

Olga: Wiesz, mamo, myślałam o tym, żeby zostać wegetarianką, a może nawet weganką. Zobacz – tak naprawdę wcale nie trzeba jeść mięsa, żeby być zdrowym.

Maksym: Mamo, kim chce zostać Olga?!

Mama: Wegetarianką albo weganką.

Maksym: A to dobrze czy źle? Kim jest wegetarianin?!

Olga: Wegetarianin, to ktoś, kto nie je mięsa, ale może jeść jajka i pić mleko. Weganin to ktoś, kto je tylko warzywa i owoce. Nie je ani nie pije niczego, co pochodzi od zwierząt.

Maksym: Mamo, ale ja nie muszę być wegetarianinem ani weganinem, prawda? Ja tak lubię jeść jajecznicę z kiełbasą albo naleśniki z białym serem, ryby i pić mleko, i kakao...

Mama: Ha, ha, ha! Maksym, oczywiście, że nie musisz. Olgo, myślę, że przede wszystkim powinnaś jeść mniej batoników, ciasteczek i innych słodkości. I nie unikać lekcji WF-u.

Olga: Może zacznę biegać?

Mama: To bardzo dobry pomysł. Możesz zachęcić też tatę. Przyda mu się trochę ruchu.

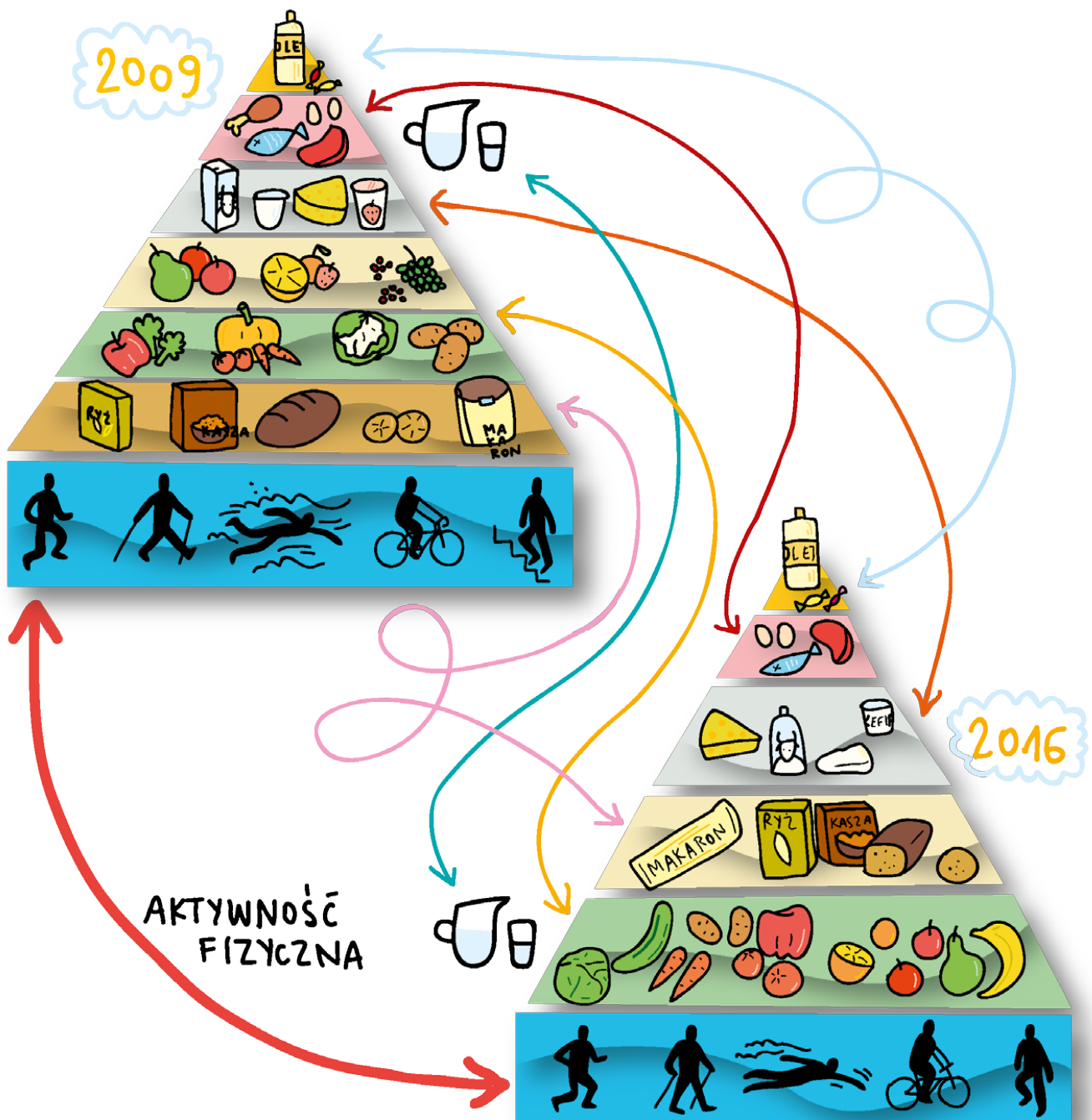
Słowniczek: odchudzać się (-am, -asz), ważyć się/ważyć (-ę, -ysz), odżywiać się (-am, -asz), piramida żywieniowa, dieta, źródło + D. (czego?), tłuszcze, wegetarianin (wegetarianizm), weganin (weganizm).



1. Posłuchaj dialogu, a następnie odpowiedz na pytania.

- Jakich informacji w internecie szuka Olga?
- Kim jest wegetarianin, a kim weganin?
- Dlaczego Maksym nie chce być ani wegetarianinem, ani weganinem?
- Co to jest piramida żywieniowa?

2. Podpisz produkty w starej i nowej piramidzie żywieniowej, używając wyrazów z ramki. Jakie widzisz zmiany? Których produktów jesz najwięcej?



3. Podpisz obrazki przedstawiające powiedzenia związane ze zdrowiem odpowiednim wyrażeniem

z ramki. Jak je rozumiesz?

0. Mieć końskie zdrowie. 1. W zdrowym ciele zdrowy duch. 2. Zdrowy jak ryba. 3. Kto zdrowia nie szanuje, ten na starość żałuje. 4. Co za dużo, to niezdrowo. 5. Tryskać zdrowiem.



4. Czasami w szkołach są sklepiki, w których możesz kupić dużo smacnych, ale niezdrowych rzeczy, jak napoje gazowane, batoniki czy chipsy. Ułóż w domu listę produktów, które są zarówno smaczne, jak i zdrowe. Napisz, dlaczego warto je kupić zamiast słodyczy.