



Lekcja nr 86: Basia ernährt sich gesund – czyli mądra dieta

DIALOG 1

- Frau Schulz, heute ist Freitag und ich muss zum Supermarkt fahren.

[Frau Schulz, heute ist Freitag und ich muss zum Supermarkt fahren.]

Pani Schulz, dzisiaj jest piątek i muszę jechać do supermarketu.

- Oh ja, Sie haben Recht, ich habe es ganz vergessen.

[Oh ja, Sie haben Recht, ich habe es ganz vergessen.]

O tak, ma Pani rację, zupełnie o tym zapomniałam.

- Ich mache gerade die Einkaufsliste. Möchten Sie etwas Besonderes?

[Ich mache gerade die Einkaufsliste. Möchten Sie etwas Besonderes?]

Robię właśnie listę zakupów. Czy chce Pani coś szczególnego?

- Ich habe Lust auf Currywurst.

[Ich habe Lust auf Currywurst.]

Mam ochotę na kielbasę curry.

- Das ist aber keine gute Idee. Sie müssen sich gut ernähren und die Wurst ist gebraten und fett.

[Das ist aber keine gute Idee. Sie müssen sich gut ernähren und die Wurst ist gebraten und fett.]

To nie jest dobry pomysł. Musi się Pani dobrze odżywiać, a kielbaska jest smażona i tłusta.

- Na ja, vielleicht ist sie nicht gesund, aber sie schmeckt so gut.

[Na ja, vielleicht ist sie nicht gesund, aber sie schmeckt so gut.]

No tak, może nie jest zdrowa, ale smakuje tak dobrze.

- Frau Schulz, Ihr Arzt hat letztes gesagt, dass Sie sich gesünder ernähren müssen. Wir werden jetzt mehr auf die Lebensmittelprodukte achten und weniger, aber häufiger essen.

[Frau Schulz, Ihr Arzt hat letztes gesagt, dass Sie sich gesünder ernähren müssen, Wir werden jetzt mehr auf die Lebensmittelprodukte achten und weniger, aber häufiger essen.]

Pani Schulz, Pani lekarz powiedział ostatnio, że musi się Pani odżywiać zdrowiej. Będziemy zwracać teraz więcej uwagi na produkty spożywcze i mniej, ale częściej jeść.

- Was erzählen Sie denn?! Ich möchte aber nichts in meiner Diät ändern.

[Was erzählen Sie denn?! Ich möchte aber nichts in meiner Diät ändern.]

Co Pani opowiada?! Nie chcę niczego zmieniać w mojej diecie.

- Ich habe einen Vorschlag, wir kaufen eine Wurst und grillen sie im Backofen. Ich bereite auch einen Salat mit Rucola und Tomaten zu.

[Ich habe einen Vorschlag, wir kaufen eine Wurst und grillen sie im Backofen. Ich bereite auch einen Salat mit Rucola und Tomaten zu.]

Mam propozycję, kupimy kielbasę i zgrillujemy ją w piekarniku. Przygotuję też sałatkę z rukolą i pomidorami.

- Na gut, versuchen wir.

[Na gut, versuchen wir.]

No dobrze, spróbujemy.

DIALOG 2

- Frau Schulz, ich bin wieder zurück.

[Frau Schulz, ich bin wieder zurück.]

Pani Schulz, jestem z powrotem.

- Haben Sie alles bekommen?

[Haben Sie alles bekommen?]

Dostała Pani wszystko?



- Ja, ich habe viele schmackhafte und gesunde Lebensmittel gekauft.

[Ja, is habe file szmakhafte und gezunde Lejbensmytel gekaľft.]

Tak, kupiłam dużo smacznych i zdrowych produktów.

- Haben Sie meinen Lieblingspudding gekauft?

[Haben Zi majnen Liblingspuding gekaľft?]

Kupiła Pani mój ulubiony pudding?

- Nein, Frau Schulz. Aber ich habe für Sie einen Jogurt gekauft. Sie können ihn mit Backobst zum Nachtisch essen und dazu einen grünen Tee trinken.

[Najn, Fraľ Szulc. Aba is habe fyr Zi ajnen Jogurt gekaľft. Zi kynen in mit Bakobst cum Nachtysz esen und dacu ajnen gryn Timer trinken.]

Nie, Pani Schulz. Ale kupiłam dla Pani jogurt. Może go Pani zjeść z suszonymi owocami na deser i do tego wypić zieloną herbatę.

- Und Speck für Rühreier zum Frühstück wird es wohl auch nicht mehr geben?

[Und Szpek fyr Ryraja cum Fryszytk wird es wol atch niľt mea gejbem?]

I boczku do jajecznicy na śniadanie pewnie też już nie będziemy dodawać?

- Genau! Aber keine Sorge, Sie bekommen zum Frühstück weichgekochte Eier und dazu einen Salat mit Gurken und Radieschen.

[Genaľ! Aba kajne Zorge, Zi bekomen cum Fryszytk wajľgekochte Aja und dacu ajnen Zalat mit Gurken und Radiszen.]

Dokładnie! Ale proszę się nie martwić, dostanie pani na śniadanie jajka ugotowane na miękko i do tego sałatę z ogórkami i rzodkiewkami.

- Und zum Mittagessen?

[Und cum Mytagesen?]

A na obiad?

- Zu Mittag werden wir erst um 14:00 Uhr essen. Früher bekommen Sie noch das zweite Frühstück – frisches Obst und einen Gemüsesaft.

[Cu Mytag werden wija erst um fijacejn Uľa esen. Fryja bekomen Zi noch das cfajte Fryszytk – fryszes Obst und ajnen Gemyzezaft.]

Obiad będziemy jeść dopiero o 14.00 Wcześniej dostanie Pani jeszcze drugie śniadanie – świeże owoce i sok warzywny.

- Ah, die ganze Diät ist ein Blödsinn.

[Ach, di gance Dijet yst ajn Blyd-zyn.]

Ach, ta cała dieta to jakaś bzdura.

DIALOG 3

- Frau Schulz, ich bin davon überzeugt, dass es Ihnen schmecken wird und dass Sie sich danach viel besser fühlen werden.

[Fraľ Szulc, is bin dafon ybacojgt, das es lnen szmeken wird und das Zi ziľ danach fil besa fylen werden.]

Pani Schulz, jestem przekonana, że będzie Pani smakowało i że będzie się pani potem czuła dużo lepiej.

- Woher sollten Sie das denn wissen?

[Wohea zolten Zi das den wisen?]

Skąd miałyby Pani o tym wiedzieć?

- Seit zwei Jahren befolge ich Regeln für gesunde Ernährung. Sie sind wirklich kinderleicht, billig und ich fühle mich viel besser.

[Zajt cfaj Jaren befolge is Rejgeln fyr gezunde Ernejrung. Zi zind wirkliľ kindalajľt, biliľ und is fyle miľ fil besa.]

Od dwóch lat przestrzegam reguł zdrowego odżywiania. Są naprawdę dziecinnie proste, tanie, a ja czuję się dużo lepiej.

- Welche Regeln sind das?

[Welsie Rejgeln zind das?]

Jakie to są reguły?



- Ich esse fünf kleinere Mahlzeiten während des Tages und nicht drei große. Außerdem trinke ich viel Mineralwasser und Kräutertee. Das Abendbrot esse ich mindestens drei Stunden vor dem Schlaf.

[Is ese fynf klajnere Malcajten wejrend des Tages und niśt draj grose. Ałsadejm trinke is fil Mineralwasa und Krojtatee. Das Abendbrot ese is mindestens draj Sztunden for dem Szlaf.]

Jem pięć mniejszych posiłków w ciągu dnia, a nie trzy duże. Poza tym piję dużo wody mineralnej i ziółek. Kolację jem co najmniej trzy godziny przed snem.

- Scheint gar nicht so schwer zu sein.

[Szajnt gaa niśt zo szwea cu zajn.]

Wydaje się wcale nie być takie trudne.

- Ist es auch nicht.

[Yst es ałch niśt.]

I też nie jest.

- Und warum fühlen Sie sich besser?

[Und warum fylen Zi ziś besa?]

I dlaczego czuje się Pani lepiej?

- Ich schlafe besser und habe keine Verdauungsprobleme mehr. Ich habe auch mehr Energie, da die Produkte reich an wertvollen Substanzen und Vitaminen sind.

[Is szlafe besa und habe kajne Ferdałungsproblejme mea. Is habe ałch mea Energii, da di Produkte rajś an wertfofen Zubstancen und Witaminen zind.]

Sypiam lepiej i nie mam już problemów z trawieniem. Mam też więcej energii, bo te produkty są bogate w wartościowe substancje i witaminy.

- Na gut, ich werde es versuchen. Aber wenn ich mich nach zwei Wochen nicht besser fühlen werde, dann höre ich mit dieser ganzen Diät sofort auf.

[Na gut, is werde es fer-zuchen. Aba wen is miś nach cfaj Wochen niśt besa fylen werde, dan hyre is mit diza gancen Dijet zofort ab.]

No dobrze, spróbuję. Ale jeśli po dwóch tygodniach nie poczuje się lepiej, wówczas kończę z tą całą dietą.

- Einverstanden, Frau Schulz.

[Ajnfersztanden, Frał Szulc.]

Jasne, Pani Schulz.

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na www.aterima-med.pl/oferty.

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.