



## Lekcja nr 51, część 1

KURS NIEMIECKIEGO DLA OPIEKUNÓW - POZIOM PODSTAWOWY

# Frau Neumann soll eine Diät einhalten – czyli Pani Neumann przechodzi na dietę

## SŁÓWKA I WYRAŻENIA

Zacznijmy od słownictwa ogólnego:

die Diät [di Djet] **dieta**

eine Diät machen [ajne Djet machen] **być na diecie**

jdn auf Diät setzen [jemandejn ałf Djet zecen] **przepisać komuś dietę**

eine strenge Diät einhalten [ajne sztrengje Djet ajnhalten] **przestrzegać surowej diety**

eine fettarme Diät [ajne fetarme Djet] **dieta niskotłuszczowa**

eine zuckerarme Diät [ajne cuka-arme Djet] **dieta uboga w cukier**

eine salzarme Diät [ajne zalc-arme Djet] **dieta uboga w sól**

aus gesundheitlichen Gründen eine Diät halten [ałs gezundhajtłisien Grynden ajne Djet halten] **być na diecie ze względów zdrowotnych**

sich gesund ernähren [ziś gezond ernejren] **zdrowo się odżywiać**

verschiedene Diäten ausprobieren [ferszidene Djeten ałsprobiren] **wypróbowywać różne diety**

auf schlechte Ernährungsweise verzichten [ałf szlešte Ernejrungswajze fer-cišten]

**rezygnować z złych nawyków żywieniowych**

die Mittelmeerdiät [di Mitelmea-djet] **dieta śródziemnomorska**

mager / fett essen [maga / fet esen] **jeść chudo / tłusto**

vegetarisch / vegan essen [wegetarysz / wegan esen] **jeść wegetariańsko / wegańsko**

auf Fleisch / Zucker / Salz verzichten [ałf Flajsz / Cuka / Zalc fer-cišten] **rezygnować z mięsa / cukru / soli**

weniger Salz und Zucker verzehren [weniga Zalc und Cuka fercejren] **spożywać mniej soli i cukru**

arm an (Dat.) [arm an] **ubogi w**

reich an (Dat.) [rajch an] **bogaty w**

das Fett [das Fet] **tłuszcz**

das Eiweiß [das Ajwajs] **białko**

die Kohlenhydrate (Pl) [di Kolenhydrate] **węglowodany**

reich an Vitamin B / A sein [rajch an Witamin B / A zajn] **być bogatym w witaminę B / A**

reich an Nährstoffen sein [rajch an Nersztoben zajn] **być bogatym w substancje odżywcze**

eine fettarme / vitaminreiche / kalorienarme Kost [ajne fetarme / vitaminrajche / kalorjenarme Kost] **żywność z niską zawartością tłuszczu / bogata w witaminy / niskokaloryczna**

Übergewicht / Untergewicht haben [Ybagewišt / Untagewišt haben] **mieć nadwagę / niedowagę**

übergewichtig [ybagewichtišt] **z nadwagą**



fetteiche Lebensmittel meiden [*fetrajsie Lejbensmitel majden*] **unikać produktów bogatych w tłuszcz**

zunehmen [*cunejmen*] **tyć**

abnehmen [*abnejmen*] **chudnąć**

den Cholesterinspiegel senken [*dejn Koleszterin-szpigel zenken*] **obniżyć poziom cholesterolu**

Kalorien zählen [*Kalorjen cejlen*] **liczyć kalorie**

der Diätfahrplan [*der Djetfarplan*] **plan diety**

leicht verdauliche Speise verzehren [*lajcht ferdatlisie Szpajze fercejren*] **spożywać lekkostrawną potrawę**

auf schwer bekömmliche Speisen verzichten [*ałf szfea bekymmlisie Szpajzen fercišten*] **rezygnować z ciężkostrawnych potraw**

WSZYSTKIE LEKCJE Z OPIEKUNKĄ TERESĄ ZNAJDZIESZ NA:

[www.aterima-med.pl/niemiecki-dla-poczatkujacych](http://www.aterima-med.pl/niemiecki-dla-poczatkujacych)