

Zadanie 5/117

mit seinem Gewicht / Aussehen unzufrieden sein być niezadowolonym ze swojej wagi / swojego wyglądu
zu enge Kleidung zbyt ciasny strój
nicht gut aussehen nie wyglądać dobrze
schnell abnehmen wollen chcieć szybko schudnąć
Diät halten müssen musieć być na diecie
von einer Wunderdiät hören słyszeć o diecie cud
schnell wirken działać szybko
schön / attraktiv aussehen wollen chcieć wyglądać pięknie / atrakcyjnie
nicht viel / wenig / regelmäßig essen jeść niedużo / mało / regularnie
kleine Portionen małe porcje
kein Fleisch / keine Fette essen nie jeść mięsa / tłuszczów
verzichten auf Akk. zrezygnować z
nur Obst und Gemüse kaufen kupować tylko owoce i warzywa
auf seine Figur fixiert sein być zwariowanym na punkcie swojej figury
unruhig sein być niecierpliwym
sich ständig mit dem Essen beschäftigen stale zajmować się jedzeniem
keine Zeit für andere Dinge haben nie mieć czasu na inne rzeczy
sein eigenes Essen kochen gotować własne jedzenie
viel Zeit in der Küche verbringen spędzać dużo czasu w kuchni
jmdm. auf die Nerven gehen grać komuś na nerwach
streiten mit Dat. über / um Akk. kłócić się z... o...
sich Sorgen machen um Akk. niepokoić się, martwić się o
stundenlang diskutieren mit Dat. godzinami dyskutować z
drastisch abnehmen drastycznie schudnąć
keine Lust aufs Essen haben nie mieć ochoty na jedzenie
Schluss machen mit Dat. skończyć z
seine Diät aufgeben porzucić dietę
beginnen, anders zu denken zacząć myśleć inaczej
sich entscheiden für Akk. zdecydować się na
sich nicht schaden wollen nie chcieć sobie zaszkodzić
nicht so sehr auf das Aussehen achten nie zwracać zbyt dużo uwagi na wygląd
nicht am wichtigsten sein nie być najważniejszym
normal / mit Maß essen jeść normalnie / z umiarem
sich mit wichtigeren Sachen beschäftigen zajmować się ważniejszymi sprawami
mehr Sport treiben uprawiać więcej sportu
selbstbewusster werden stać się bardziej świadomym siebie

Zadanie 1/118

drastisch abnehmen drastycznie schudnąć
mager werden stać się chudym
schlecht aussehen źle wyglądać
blass / müde sein być bladym / zmęczonym
sich im Unterricht nicht konzentrieren können nie móc się skoncentrować na lekcji

keine Energie haben nie mieć energii
kraftlos sein być bezsilnym
über Kopfschmerzen klagen narzekać na bóle głowy
schnell müde werden szybko się męczyć
schlecht gelaunt sein być w złym humorze
sich schlecht fühlen źle się czuć
sich gut / gesund / vitaminreich ernähren odżywiać się dobrze / zdrowo / spożywać produkty bogate w witaminy
eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung pełnowartościowe i urozmaicone odżywianie się
Kohlenhydrate węglowodany
Eiweiß białko
Fett tłuszcz
Vitamine und Mineralstoffe enthalten zawierać witaminy i składniki mineralne
viel Obst und Gemüse essen jeść dużo owoców i warzyw
täglich frisches Obst essen jeść codziennie świeże owoce
Vollkornprodukte essen jeść produkty pełnoziarniste
regelmäßig essen jeść regularnie
nicht rauchen nie palić
auf Süßigkeiten verzichten zrezygnować ze słodyczy
viel weniger als früher essen jeść dużo mniej niż kiedyś
sich anders ernähren odżywiać się inaczej
eine Diät machen być na diecie
ihre Ernährung umstellen zmieniać sposób odżywiania się
wenig / fettarm / kalorienarm essen jeść mało / produkty ubogie w tłuszcz / niskokalorycznie
wenig trinken mało pić
kein Fett zu sich nehmen nie spożywać tłuszczu
keine tierischen Produkte essen nie jeść produktów zwierzęcych
ehrlich über die Gefahren zu strenger Diäten sprechen szczerze rozmawiać o niebezpieczeństwach wynikających ze zbyt surowych diet
einen Ratgeber über gesunde Ernährung empfehlen polecić poradnik o zdrowym żywieniu
zum Ernährungsberater gehen udać się do doradcy żywieniowego
sich mit den Eltern der Freundin unterhalten porozmawiać z rodzicami przyjaciółki

Zadanie 2/118

eine junge Frau młoda kobieta
am Tisch sitzen siedzieć przy stole
gesunde / vitaminreiche Speisen zdrowe, bogate w witaminy potrawy
Obst und Gemüse owoce i warzywa
ein Glas Orangensaft szklanka soku pomarańczowego
auf dem Tisch stehen stać na stole
eine Tafel Schokolade in der Hand halten trzymać w ręku tabliczkę czekolady
keine Lust auf gesundes Essen haben nie mieć ochoty na zdrowe jedzenie
Appetit / Lust auf Schokolade / Süßigkeiten haben mieć apetyt / ochotę na czekoladę / słodycze
strenge Diät halten przestrzegać ścisłej diety

keine Süßigkeiten essen dürfen nie móc jeść żadnych słodczy
gern Schokolade essen jeść chętnie czekoladę
gut schmecken dobrze smakować
lecker / süß sein być wyśmienitym / słodkim
kalorienreich sein być wysokokalorycznym
abnehmen wollen chcieć schudnąć
das / sein Gewicht halten trzymać (swoją) wagę
Übergewicht haben mieć nadwagę
sich nicht beherrschen können nie móc się opanować
zu Hause essen jeść w domu
mit der ganzen Familie am Tisch sitzen und sich unterhalten siedzieć z całą rodziną przy stole i rozmawiać
gemeinsam kochen wspólnie gotować
sich neue Gerichte ausdenken / Experimente machen wymyślać nowe potrawy / robić eksperymenty
ab und zu ins Restaurant gehen od czasu do czasu chodzić do restauracji
Freunde einladen zapraszać przyjaciół
sich treffen mit Dat. spotykać się z
zusammen / gemeinsam kochen razem / wspólnie gotować
Spaß haben mieć przyjemność, radość
zusammen Zeit verbringen spędzać razem czas
eine Party vorbereiten przygotowywać imprezę
einen Auflauf machen robić zapiekankę
dabei viel plaudern und lachen przy tym gawędzić i śmiać się
die Aufgaben aufteilen rozdzielać obowiązki
sehr gut schmecken bardzo dobrze smakować
begeistert sein być zachwyconym
ein neues Hobby werden stać się nowym hobby

Zadanie 3/119

kochen lernen uczyć się gotować
einen Kochkurs belegen zapisać się na kurs gotowania
an einem Kochkurs teilnehmen uczestniczyć w kursie gotowania
vom Kochen keine Ahnung haben nie mieć pojęcia o gotowaniu
kein Talent zum Kochen haben nie mieć talentu do gotowania
nicht gern kochen nie lubić gotować
Fertigprodukte essen / kaufen jeść / kupować gotowe produkty
in Restaurants essen jeść w restauracjach
Fast Food mögen lubić fast foody
notwendig sein być koniecznym
die Fähigkeit praktisch / notwendig finden uważać umiejętność za praktyczną / konieczną
bequem sein być wygodnym
wenig Geld haben mieć mało pieniędzy
die italienische Küche mögen lubić kuchnię włoską
sich leicht / schnell zubereiten lassen dać się przygotować łatwo / szybko
interessant sein być interesującym
gut schmecken dobrze smakować

Pizza / Pasta mögen lubić pizzę / makaron
schmackhaft sein być smacznym
kalorienreich sein być wysokokalorycznym
vegetarisch kochen gotować po wegetariańsku
Vegetarier sein być wegetarianinem
kein Fleisch essen / mögen nie jeść / nie lubić mięsa
vitaminreich / abwechslungsreich sein być bogatym w witaminy / urozmaiconym
sich gesund ernähren zdrowo się odżywiać
gesund sein być zdrowym
schnell zubereiten szybko przygotować
auf Fett verzichten zrezygnować z tłuszczu
lecker / frisch sein być pysznym / świeżym
viele Mineralstoffe enthalten zawierać dużo składników mineralnych
leicht zugänglich sein być łatwo dostępnym
nicht viel kosten nie kosztować zbyt wiele
keine Zeit zum Kochen haben nie mieć czasu na gotowanie
viel arbeiten dużo pracować
die Mikrowelle oft benutzen używać często mikrofalówki
müde sein być zmęczonym
leichte Kochrezepte suchen szukać łatwych przepisów kulinarnych
blitzschnell kochen gotować błyskawicznie
keine Zeit verlieren wollen nie chcieć tracić czasu
einfach sein być prostym
viel Zeit sparen können potrafić zaoszczędzić dużo czasu
immer mehr Vegetarier coraz więcej wegetarian
im Trend liegen być na czasie
in sein być modnym
sich für eine fleischlose Ernährungsweise / Ernährung entscheiden zdecydować się na bezmięсны sposób odżywiania / żywienia
auf Fleisch verzichten zrezygnować z mięsa
Tiere schätzen szanować zwierzęta
Meldungen über verdorbene Fleischwaren hören słyszeć informacje o zepsutych produktach mięsnych
aus moralischen / ethischen Gründen kein Fleisch essen nie jeść mięsa z powodów moralnych / etycznych
Fast-Food-Restaurants restauracje fast food
an jeder Ecke sein być na każdym rogu
lange Öffnungszeiten haben mieć długie godziny otwarcia
schnell bestellen / kaufen / essen szybko zamawiać / kupować / jeść
kurze Wartezeiten krótki czas oczekiwania
keine Zeit zum Kochen haben nie mieć czasu na gotowanie
relativ billig sein być relatywnie tanim
einen tollen Geschmack haben mieć świetny smak
zu Bioprodukten greifen sięgać po produkty ekologiczne
hoch im Kurs stehen być w cenie
sich umweltbewusst und gesund ernähren odżywiać się ekologicznie i zdrowo
im Einklang mit der Natur leben żyć w zgodzie z naturą
Lebensmittel aus ökologischem Anbau kaufen kupować artykuły spożywcze z ekologicznej uprawy
die Umwelt schonen chronić środowisko
besser schmecken lepiej smakować
Diät halten być na diecie

gefährlich sein können móc być niebezpiecznym
die Funktionen des Organismus stören zakłócać funkcjonowanie organizmu
sich vom Arzt beraten lassen zasięgnąć porady lekarza
die richtige Diät wählen wybrać odpowiednią dietę
kontrollieren kontrolować
nicht übertreiben nie przesadzać
sofort schlank werden wollen chcieć natychmiast zeszczupleć
einen Jo-Jo-Effekt / Konzentrationsstörungen verursachen powodować efekt jojo / problemy z koncentracją
schnell zunehmen szybko przytyć
sich gesund ernähren zdrowo się odżywiać

Zadanie 1/120

eine Party organisieren organizować imprezę
Geburtstag feiern świętować urodziny
eine Überraschung vorbereiten / planen przygotowywać / planować niespodziankę
das Essen bei einem Lieferservice / im Restaurant bestellen zamawiać jedzenie z dowozem do domu / w restauracji
eine große Menüauswahl haben mieć duży wybór w menu
leichter / bequemer sein być łatwiejszym / wygodniejszym
viel kosten dużo kosztować
sich etwas (nicht) leisten können (nie) móc sobie na coś pozwolić
das Menü selbst zusammenstellen / planen samemu układać / planować menu
sich zusammentun łączyć się
etwas gemeinsam organisieren organizować coś wspólnie
mehr Freude bereiten sprawiać więcej radości
sich Mühe geben zadawać sobie trud
gut schmecken dobrze smakować
lecker sein być smacznym, pysznym
keine Probleme żadnych problemów
schnell und sicher sein być szybkim i pewnym
zuverlässig sein być niezawodnym
nicht viel / wenig Aufwand niedużo / mało wysiłku
kochen müssen musieć gotować
Einkäufe machen müssen musieć zrobić zakupy
lange dauern długo trwać
aufräumen müssen musieć sprzątać
nicht sicher sein, ob / dass es gelingt nie być pewnym, czy / że to się uda
etwas mögen / gern essen coś lubić / chętnie jeść
sich überraschen lassen pozwolić się zaskoczyć
kein Fleisch essen nie jeść mięsa
vegetarisch essen jeść po wegetariańsku
Vegetarierin sein być wegetarianinem
sich gesund ernähren odżywiać się zdrowo
Gemüsegerichte bevorzugen woleć potrawy warzywne
Süßigkeiten mögen lubić słodczyce
eine leckere Torte backen upiec pyszny tort

die Wohnung vorbereiten müssen musieć przygotować mieszkanie
lange in der Küche stehen stać długo w kuchni
alles planen wszystko planować
aufräumen müssen musieć sprzątać
weniger kosten kosztować mniej
bestellen zamawiać
einen Termin ausmachen / vereinbaren uzgadniać / ustalać termin
das Menü festlegen ustalać menu
einen Einkaufszettel machen sporządzać listę zakupów
einen Großeinkauf machen robić duże zakupy
die Speisefolge bestimmen ustalać jadłospis
sich entscheiden für Akk. decydować się na
eine Entscheidung treffen podejmować decyzję
mit den Vorbereitungen beginnen rozpoczynać przygotowania
wenig Zeit haben mieć mało czasu

Zadanie 2/120

eine junge Frau młoda kobieta
Einkäufe machen robić zakupy
auf dem Markt sein być na rynku
frisches Gemüse und Obst kaufen kupować świeże warzywa i owoce
lächeln uśmiechać się
in guter Stimmung sein być w dobrym nastroju
gut gelaunt sein być w dobrym humorze
sich freuen auf Akk. cieszyć się na
Spaß am Einkaufen haben mieć przyjemność z robienia zakupów
gern einkaufen chętnie robić zakupy
seine Freunde zum Essen einladen zapraszać swoich przyjaciół na jedzenie
etwas Besonderes kochen / zubereiten wollen gotować / chcieć przyrządzić coś specjalnego
in einem Geschäft / einem Supermarkt w sklepie / supermarkecie
auf dem Markt na rynku
direkt vom Bauern bezpośrednio od rolnika
frische Waren verkaufen sprzedawać świeże towary
frisches Obst und Gemüse anbieten oferować świeże owoce i warzywa
von guter Qualität sein być dobrej jakości
Witze machen stroić żarty
gerne plaudern chętnie gawędzić
guten Kontakt haben zu Dat. mieć dobry kontakt z
zum Kauf einladen / überreden zapraszać / namawiać do zakupu
auf die / seine Gesundheit achten zwracać uwagę na (swoje) zdrowie
das Beste kaufen kupować to, co najlepsze
billig / preisgünstig kaufen kupować tanio / korzystnie
eine größere Auswahl haben mieć większy wybór
Sonderpreise ceny specjalne, promocyjne
Geld sparen können potrafić / móc zaoszczędzić pieniądze

alles an einem Ort kaufen können móc kupić wszystko w jednym miejscu
sich von einem Arzt beraten lassen zasięgnąć porady lekarza
den richtigen Diätplan festlegen ustalać odpowiedni plan diety
seine Diät mit Sport verbinden łączyć dietę ze sportem
kleine Portionen essen jeść małe porcje
regelmäßig regularnie
sich mühevoll umstellen przestawiać się z trudem
viel Zeit brauchen potrzebować wiele czasu
viel Disziplin verlangen wymagać dużo dyscypliny
mit dem Effekt zufrieden sein być zadowolonym z efektu
sein Gewicht reduzieren redukować wagę
langsam abnehmen chudnąć powoli
mit seinem Aussehen zufrieden sein być zadowolonym ze swojego wyglądu

Zadanie 3/121

mit der Gastfamilie ausgehen wychodzić z rodziną goszczącą
in ein Restaurant gehen iść do restauracji
zum Mittagessen einladen zapraszać na obiad
feiern świętować
jmdm. eine Freude machen wollen chcieć sprawić komuś radość
einen guten Ruf haben mieć dobrą reputację
eine gute Küche haben mieć dobrą kuchnię
ein nobles / elegantes / exklusives Restaurant luksusowa / elegancka / ekskluzywna restauracja
sich zu benehmen wissen umieć się zachować
die Atmosphäre mögen lubić atmosferę
sich bedienen lassen pozwolić się obsłużyć
auf guten Servis achten zwracać uwagę na dobrą obsługę
draußen sitzen siedzieć na zewnątrz
gutes Wetter dobra pogoda
an der frischen Luft na świeżym powietrzu
das Essen genießen rozkoszować się jedzeniem
eine lockere / gemütliche / häusliche / angenehme Atmosphäre luźna / przytulna / domowa / przyjemna atmosfera
plaudern können móc porozmawiać
sich nicht anstrengen müssen nie musieć się wysilać
keinen Zwang empfinden nie odczuwać presji
ein modernes Lokal nowoczesny lokal
modern eingerichtet nowoczesnie urządzone
gute Musik dobra muzyka
kühl wirken sprawiać wrażenie chłodu
modernen Stil mögen lubić nowoczesny styl
sich in den modern eingerichteten Räumen (un)wohl fühlen czuć się (nie)dobrze w nowoczesnie urządzonej pomieszczeniach
bequem sein być wygodnym
nichts machen müssen nie musieć nic robić
sich etwas leisten können móc pozwolić sobie na coś
nicht kochen müssen nie musieć gotować

nicht aufräumen / abwaschen müssen nie musieć sprzątać / zmywać
bedient werden być obsługiwany
verschiedene Speisen probieren próbować różnych potraw
neue Geschmäcke ausprobieren wypróbować nowe smaki
gerne etwas anderes als zu Hause essen chętnie jeść coś innego niż w domu
internationale Produkte międzynarodowe produkty
exotische Lebensmittel egzotyczne artykuły spożywcze
überall zugänglich sein być wszędzie dostępnym
kulinarische Reisen machen wybrać się w podróż kulinarną
viel reisen wiele podróżować
neue Länder und Esskulturen kennenlernen poznawać nowe kraje i kulturę jedzenia
Kochshows im Fernsehen sehen oglądać show kulinarny w telewizji
Traditionen tradycje
sich von fremden Küchen inspirieren lassen inspirować się obcymi kuchniami
die gleichen Speisen und Getränke konsumieren spożywać takie same potrawy i napoje
am besten schmecken smakować najlepiej
bunt sein być barwnym, kolorowym
appetitlich aussehen wyglądać apetycznie
etwas ist / geschieht unbewusst coś jest / dzieje się nieświadomie
die Folgen nicht kennen nie znać skutków, konsekwencji
etwas nicht verstehen czegoś nie rozumieć
Vorbild sein być wzorem
sehen, was Erwachsene essen widzieć, co jedzą dorośli
dasselbe tun wollen chcieć robić to samo
den einfachsten / schnellsten Weg wählen wybrać najłatwiejszą / najszybszą drogę
an Wunder glauben wollen chcieć wierzyć w cuda
Modetrends folgen podążać na trendami mody
sein Essverhalten nicht ändern wollen nie chcieć zmienić swojego sposobu żywienia
schnelle Erfolge versprechen obiecywać szybkie sukcesy
Wunder wirken dziać cuda
schnell abnehmen wollen chcieć szybko schudnąć
sich nicht anstrengen wollen nie chcieć się wysilać
schlank sein być szczupłym
eine ideale Figur haben wollen chcieć mieć idealną figurę
Schönheitskult kult piękna
träumen von Dat. marzyć o
einen schwachen Willen haben mieć słabą wolę
sich nicht umstellen können nie potrafić się przestawić