

Żywnienie

Matura rozszerzona | Wszystkie formaty | 40 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. Uzupełnianie luk - Brak

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

We've run ___ of coffee - could you buy some on your way home?

- A. down
 - B. out
 - C. off
-

2. Słownictwo i kolokacje - Danie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. For the first ___ we had tomato soup. 2. Of ___ you can come with us!

- A. course
 - B. dish
 - C. plate
-

3. Czytanie i wybór odpowiedzi - Dieta

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

I went on a strict diet in January, but I gave up after two weeks because I was always hungry and bad-tempered. -> Why did the writer stop the diet?

- A. It was too expensive.
 - B. The doctor said so.
 - C. It made the writer hungry and irritable.
-

4. Słownictwo i kolokacje - Dieta

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. She's been on a strict ___ for two months. 2. A balanced ___ includes plenty of vegetables.

- A. meal
 - B. diet
 - C. menu
-

5. Słownictwo i kolokacje - Jedzenie na mieście

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. We don't cook much at weekends - we usually ___ out. 2. I'm so hungry I could ___ a horse!

- A. eat
 - B. dine
 - C. have
-

6. Tekst z lukami - Lista zakupów

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

We need to stock ___ on pasta and rice before the holidays because the shops will be closed for three days.

- A. in
- B. up
- C. out

7. Tekst z lukami - Marnowanie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

To reduce food waste, plan your meals, freeze leftovers and try to use ___ ingredients before they go off.

- A. up
- B. out
- C. off

8. Czytanie i wybór odpowiedzi - Planowanie posiłków

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

On Sundays I cook all my lunches for the week and put them in the fridge. It saves time and I no longer eat out every day. -> What is a result of meal prep for the writer?

- A. The writer cooks every day.
- B. The writer eats out less often.
- C. The writer spends more money.

9. Czytanie i wybór odpowiedzi - Resztki

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

My grandma never throws food away. She turns leftover bread into pudding and uses vegetable peel to make soup. -> What does the text say about Grandma?

- A. She buys a lot of bread.
- B. She avoids wasting food.
- C. She doesn't like cooking.

10. Uzupełnianie luk - Resztki

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

We had so many ___ after the party that we didn't need to cook for three days.

- A. starters
- B. ingredients
- C. leftovers

11. Uzupełnianie luk - Tłuste jedzenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I don't like fast food - it's too ___ and makes me feel heavy.

- A. greasy
 - B. bitter
 - C. sour
-

12. Tekst z lukami - Weganizm

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Last year I decided to give ___ meat. At first I missed burgers, but now I don't even think about them.

- A. up
 - B. in
 - C. away
-

13. Czytanie i wybór odpowiedzi - Alergia

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Please let the waiter know if you have any food allergies. All our dishes may contain traces of nuts.

-> Who should be particularly careful?

- A. People allergic to nuts.
 - B. Vegetarians.
 - C. People on a diet.
-

14. Słownictwo i kolokacje - Krwisty

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. How would you like your steak? - ___, please. 2. The snow leopard is a ___ and endangered animal.

- A. Rare
 - B. Unusual
 - C. Raw
-

15. Tekst z lukami - Kurs gotowania

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

At the cooking class we learned how to make fresh pasta from ___. It was messy, but the result was delicious.

- A. scratch
 - B. beginning
 - C. nothing
-

16. Uzupełnianie luk - Łasuch

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I can't resist cakes and chocolate - I've got a real sweet ____.

- A. tongue
 - B. tooth
 - C. mouth
-

17. Uzupełnianie luk - Marnowanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Every year, households throw ____ tonnes of food that could still be eaten.

- A. out of
 - B. away
 - C. up
-

18. Czytanie i wybór odpowiedzi - Ogłoszenie

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

NEW: Vegan brunch every Sunday, 10-14. Book a table online. Walk-ins welcome if space allows. ->

Can you come without a reservation?

- A. No, reservations are required.
 - B. Only on Saturdays.
 - C. Yes, if there are free tables.
-

19. Uzupełnianie luk - Ograniczanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I'm trying to cut down ____ salt because of my blood pressure.

- A. on
 - B. off
 - C. with
-

20. Czytanie i wybór odpowiedzi - Podatek cukrowy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Since the sugar tax was introduced, many drinks manufacturers have cut down the amount of sugar in their products to avoid paying more. -> What effect has the tax had?

- A. Drinks are more expensive than ever.
 - B. Drinks contain less sugar.
 - C. People drink more water.
-

21. Słownictwo i kolokacje - Porcja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. This ____ is far too big for a small child. 2. A large ____ of the budget is spent on food.

- A. serving
 - B. part
 - C. portion
-

22. Tekst z lukami - Recenzja

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

The starters were excellent, but the main course was __: the fish was dry and the vegetables were overcooked.

- A. disappointing
 - B. mouth-watering
 - C. tasty
-

23. Uzupełnianie luk - Rezerwacja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

It's a very popular restaurant, so you'll need to make a __ at least a week in advance.

- A. recommendation
 - B. reservation
 - C. recipe
-

24. Tekst z lukami - Śniadanie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I used to __ breakfast because I was always in a hurry, but now I get up earlier and eat porridge.

- A. leave
 - B. miss out
 - C. skip
-

25. Tekst z lukami - Wybredny

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

My little brother is a very fussy __. He refuses to eat anything green.

- A. eats
 - B. eating
 - C. eater
-

26. Czytanie i wybór odpowiedzi - Zamknięta restauracja

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

The restaurant was closed down after inspectors found mice in the kitchen. The owner says he will reopen once the problem has been sorted out. -> Why was the restaurant closed?

- A. It had no customers.
 - B. The owner went on holiday.
 - C. Health inspectors found a hygiene problem.
-

27. Słownictwo i kolokacje - Zapasy

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Before the storm, people rushed to the shops to ___ up on water and bread. 2. Sorry, that model is out of ___.

- A. store
- B. fill
- C. stock

28. Słownictwo i kolokacje - Zużycie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Let's ___ up the vegetables before they go off. 2. Can I ___ your phone to call my mum?

- A. eat
- B. borrow
- C. use

29. Uzupełnianie luk - Apetyczny

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

The smell of freshly baked bread was absolutely ___.

- A. mouth-watering
- B. mouth-to-mouth
- C. watertight

30. Słownictwo i kolokacje - Eliminacja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. My doctor told me to ___ out sugar completely. 2. Could you ___ the cake into eight pieces?

- A. slice
- B. take
- C. cut

31. Słownictwo i kolokacje - Mdły

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The soup was rather ___ - it needed more salt and pepper. 2. The hotel had ___, white walls with no pictures at all.

- A. tasteless
- B. bland
- C. plain

32. Czytanie i wybór odpowiedzi - Porcje

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Researchers found that people eat up to 30% more when food is served on larger plates, without feeling any fuller. -> What does the study suggest?

- A. Smaller plates may help people eat less.
 - B. People always know when they are full.
 - C. Large plates make food taste better.
-

33. Uzupełnianie luk - Przetworzona żywność

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Nutritionists advise us to avoid highly ___ food, such as ready meals and sausages.

- A. processing
 - B. proceeded
 - C. processed
-

34. Czytanie i wybór odpowiedzi - Slow food

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

The slow food movement encourages people to cook with local ingredients and to take their time over meals, rather than eating on the run. -> What does the movement oppose?

- A. Cooking at home.
 - B. Using local products.
 - C. Eating quickly without thinking.
-

35. Tekst z lukami - Street food

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Street food has really caught ___ in Polish cities - every weekend there are food truck festivals in the main squares.

- A. out
 - B. on
 - C. up
-

36. Czytanie i wybór odpowiedzi - Weganizm

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Veganism has really caught on among young people, but some nutritionists warn that a poorly planned vegan diet can lead to a lack of vitamin B12 and iron. -> What concern do nutritionists raise?

- A. A badly planned diet can cause deficiencies.
 - B. Young people eat too much meat.
 - C. Vegan food is too expensive.
-

37. Uzupełnianie luk - Zaburzenia

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Anorexia and bulimia are serious eating ___ that often begin in adolescence.

- A. allergies
 - B. habits
 - C. disorders
-

38. Tekst z lukami - Zatrucie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I must have eaten something bad at the street market, because I was ___ up all night.

- A. giving
 - B. throwing
 - C. putting
-

39. Słownictwo i kolokacje - Zepsucie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Don't drink that milk - I think it has ___ off. 2. The fire alarm has ___ off twice today because of the toaster.

- A. broken
 - B. gone
 - C. taken
-

40. Tekst z lukami - Żywność ekologiczna

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Organic food may be healthier, but its high price ___ many families off buying it.

- A. turns
 - B. takes
 - C. puts
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. out

„Run out of something” to „skończyć się (o zapasie)”. „Run off” to „uciec”, a „run down” - „wyczerpać się (o baterii)”. Kontekst braku kawy wskazuje na „run out”.

2. course

„The first course” to „pierwsze danie”, a „of course” - „oczywiście”. „Dish” i „plate” nie tworzą wyrażenia „of...”. Oba zdania łączy „course”.

3. It made the writer hungry and irritable.

„Give up” to „zrezygnować”. Autor zrezygnował, bo był ciągle głodny i rozdrażniony.

4. diet

„Be on a diet” to „być na diecie”, a „balanced diet” - „zbilansowane odżywianie”. „Menu” i „meal” nie tworzą tych wyrażen. Oba zdania łączy „diet”.

5. eat

„Eat out” to „jeść poza domem”, a idiom „I could eat a horse” - „zjadłbym konia z kopytami”. „Dine out” pasuje do zdania 1, ale nie do idiomu, a „have out” nie istnieje. Oba zdania łączy „eat”.

6. up

„Stock up on” to „zrobić zapasy”. „Stock in” i „stock out” nie istnieją w tym znaczeniu. Zamknięte sklepy wymagają zapasów.

7. up

„Use up” to „zużyć do końca”. „Use out” i „use off” nie istnieją. Wykorzystanie składników przed zepsuciem wymaga „use up”.

8. The writer eats out less often.

„Eat out” to „jeść na mieście” - autor już tego nie robi codziennie. Gotuje raz w tygodniu, nie codziennie.

9. She avoids wasting food.

„Throw away” to „wyrzucać”. Babcia nie wyrzuca jedzenia, tylko je przetwarza.

10. leftovers

Jedzenie, które zostało, to „leftovers”. „Ingredients” to składniki, a „starters” - przystawki. Brak gotowania przez trzy dni wskazuje na resztki.

11. greasy

Tłuste jedzenie to „greasy”. „Sour” to kwaśny, a „bitter” - gorzki; żadne nie daje uczucia ciężkości.

12. up

„Give up” to „zrezygnować z czegoś”. „Give in” to „poddąć się”, a „give away” - „rozdać”.
Rezygnacja z mięsa wymaga „give up”.

13. People allergic to nuts.

Wszystkie dania mogą zawierać śladowe ilości orzechów. Osoby uczulone muszą szczególnie uważać.

14. Rare

„Rare” to „krwisty (stek)” oraz „rzadki”. „Raw” to „surowy”, a „unusual” - „nietypowy”. Oba zdania łączy „rare”.

15. scratch

„From scratch” to „od podstaw”. „From nothing” i „from beginning” nie są idiomami w tym znaczeniu. Robienie makaronu od zera potwierdza sens.

16. tooth

Idiom „have a sweet tooth” znaczy „być łasuchem”. „Sweet mouth” i „sweet tongue” nie są idiomami.

17. away

„Throw away” to „wyrzucić (do śmieci)”. „Throw up” to „wymiotować”, a „throw out of” wymaga dopełnienia miejsca. Kontekst marnowania jedzenia wskazuje na „throw away”.

18. Yes, if there are free tables.

„Walk-ins welcome if space allows” - można przyjść bez rezerwacji, jeśli są wolne miejsca.

19. on

„Cut down on something” to „ograniczać coś”. „Cut down off” i „with” nie istnieją. Kolokacja wymaga „on”.

20. Drinks contain less sugar.

Producenci zmniejszyli ilość cukru („cut down the amount”), żeby uniknąć podatku. O cenach i wodzie nie ma mowy.

21. portion

„Portion” to „porcja” oraz „część (czegoś)”. „Serving” pasuje tylko do zdania 1, a „part” - tylko do zdania 2. Oba zdania łączy rdzeń „portion”.

22. disappointing

Suchy i rozgotowany posiłek jest rozczarowujący: „disappointing”. „Mouth-watering” i „tasty” przeczą opisowi. Spójnik „but” wprowadza kontrast.

23. reservation

Rezerwacja stolika to „make a reservation”. „Recommendation” to polecenie, a „recipe” - przepis. Popularność lokalu wymaga rezerwacji.

24. skip

Pominięcie posiłku to „skip breakfast”. „Miss out” wymaga „on”, a „leave breakfast” znaczy „zostawić”. Pośpiech tłumaczy pomijanie śniadania.

25. eater

„A fussy eater” to „niejadek, wybredna osoba przy jedzeniu”. Potrzebny rzeczownik osobowy: „eater”. „Eating” i „eats” to formy czasownika.

26. Health inspectors found a hygiene problem.

Inspektorzy znaleźli myszy w kuchni - problem higieniczny. „Sort out” to „rozwiązać problem”.

27. stock

„Stock up on” to „zrobić zapasy”, a „out of stock” - „brak w magazynie”. „Store up” pasuje do zdania 1, ale „out of store” nie istnieje. Oba zdania łączy „stock”.

28. use

„Use up” to „zużyć do końca”, a „use your phone” - „skorzystać z telefonu”. „Eat up” pasuje do zdania 1, ale „eat your phone” nie ma sensu. Oba zdania łączy „use”.

29. mouth-watering

„Mouth-watering” to „apetyczny, od którego cieknie ślinka”. „Mouth-to-mouth” to sztuczne oddychanie, a „watertight” - wodoszczelny.

30. cut

„Cut out” to „wyeliminować”, a „cut into pieces” - „pokroić”. „Take out” nie oznacza eliminacji z diety tak dosłownie, a „slice out” nie istnieje. Oba zdania łączy „cut”.

31. bland

„Bland” to „mdły (o jedzeniu)” oraz „nijaki”. „Tasteless” pasuje do zdania 1, ale w odniesieniu do wystroju znaczy „w złym guście”, a „plain” pasuje tylko do zdania 2. Oba zdania łączy „bland”.

32. Smaller plates may help people eat less.

Większe talerze powodują jedzenie większej ilości bez uczucia sytości. Wniosek: mniejsze talerze mogą pomóc jeść mniej.

33. processed

Żywność wysoko przetworzona to „processed food”. „Processing” to proces, a „proceeded” - „kontynuował”. Gotowe dania i kiełbaski to przykłady przetworzonej żywności.

34. Eating quickly without thinking.

Ruch zachęca do spokojnego jedzenia zamiast „on the run” (w biegu). Lokalne składniki i domowe gotowanie popiera.

35. on

„Catch on” to „stać się popularnym”. „Catch up” to „nadrobić”, a „catch out” - „przyłapać”. Festiwale food trucków świadczą o popularności.

36. A badly planned diet can cause deficiencies.

Dietetycy ostrzegają przed niedoborami witamin przy źle zaplanowanej diecie. „Catch on” to „przyjąć się”.

37. disorders

Anoreksja i bulimia to „eating disorders” (zaburzenia odżywiania). „Habits” to nawyki, a „allergies” - alergie. Powaga schorzeń wskazuje na zaburzenia.

38. throwing

„Throw up” to „wymiotować”. „Put up” to „zawiesić, przenocować”, a „give up” - „zrezygnować”. Zatrucie jedzeniem powoduje wymioty.

39. gone

„Go off” to „zepsuć się (o jedzeniu)” oraz „włączyć się (o alarmie)”; w obu zdaniach po „has” stoi III forma „gone”. „Taken off” to „zdjęty, wystartował”, a „broken off” - „odłamany”. Oba zdania łączą „gone”.

40. puts

„Put somebody off (doing) something” to „zniechęcać kogoś”. „Take off” i „turn off” nie łączą się z „buying” w tym znaczeniu. Wysoka cena zniechęca rodziny.
