

Żywnienie

Matura rozszerzona | Czytanie i wybór odpowiedzi | 10 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. 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.
-

2. 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.
-

3. 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.
-

4. 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.
-

5. 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.
-

6. 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.
-

7. 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.
-

8. 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.
-

9. 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.
-

10. 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.
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. It made the writer hungry and irritable.

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

2. The writer eats out less often.

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

3. She avoids wasting food.

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

4. People allergic to nuts.

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

5. Yes, if there are free tables.

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

6. Drinks contain less sugar.

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

7. Health inspectors found a hygiene problem.

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

8. Smaller plates may help people eat less.

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

9. Eating quickly without thinking.

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

10. A badly planned diet can cause deficiencies.

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