

Food and Eating

Jedzenie i żywienie

jedzenie i napoje • gotowanie • jedzenie w domu i na mieście • zdrowe odżywianie

Słownictwo dobrano na poziomie B1.

1 Food groups and everyday meals

English	Po polsku	English	Po polsku
food	jedzenie	a meal	posiłek; danie
breakfast / lunch / dinner	śniadanie / obiad / kolacja	a snack	przekąska; drugie śniadanie
fruit and vegetables	owoce i warzywa	dairy products	nabiał
meat / fish	mięso / ryby	grains	zboża
bread / a loaf of bread	chleb / bochenek chleba	fresh / frozen	świeży / mrożony
sweet / savory	słodki / słony	spicy / mild	ostry / łagodny
a vegetarian / a vegan	wegetarianin / weganin	a cookie (AmE) / a biscuit (BrE)	herbatnik; ciastko
zucchini (AmE) / courgette (BrE)	cukinia	eggplant (AmE) / aubergine (BrE)	bakłażan
coffee	kawa	tea	herbata
lactose intolerant	z nietolerancją laktozy	a cafeteria (AmE) / a canteen (BrE)	stołówka szkolna

Useful phrases

English	Po polsku
I usually have cereal and fruit for breakfast.	Na śniadanie zwykle jem płatki i owoce.
My favorite meal is pasta with vegetables.	Moje ulubione danie to makaron z warzywami.
I try to eat regular meals.	Staram się jeść regularnie.

Countable and uncountable nouns: Say some bread, some food, a piece of fruit; use many with countable nouns and much with uncountable nouns.

Pytanie maturalne: What do you usually eat and drink during a typical day?

2 Cooking and preparing food

Cooking vocabulary

English	Po polsku	English	Po polsku
an ingredient / a recipe	składnik / przepis	to prepare a meal	przygotować posiłek
to chop / slice / peel	kroić / kroić w plasterki / obierać	to mix / stir	mieszać / zamieszać
to boil / fry	gotować w wodzie / smażyć	to bake / roast	piec / piec (mięso, warzywa)
to grill	grillować	to serve	podawać
a pot / a pan	garnek / patelnia	an oven / a stove	piekarnik / kuchenka
a cutting board	deska do krojenia	a spoon / a fork / a knife	łyżka / widelec / nóż
delicious / tasty	pyszny; smaczny	to taste good	dobrze smakować
juice	sok	milk	mleko

Useful phrases

English	Po polsku
First, wash and chop the vegetables.	Najpierw umyj i pokrój warzywa.
Then add the ingredients and stir everything.	Potem dodaj składniki i wszystko wymieszaj.
Heat the oven to 350°F / 180°C.	Rozgrzej piekarnik do 350 °F / 180 °C.
Finally, serve the meal while it is warm.	Na koniec podaj danie, póki jest ciepłe.

Useful distinction: Cook means prepare food in general. Bake means cook in an oven, and boil means cook in hot water.

Pytanie maturalne: Describe a simple meal that you can prepare. What ingredients do you need?

3 Eating out

In a restaurant or café

English	Po polsku	English	Po polsku
a menu	menu; karta dań	an appetizer (AmE) / a starter (BrE)	przystawka
a main course	danie główne	a side dish	dodatek
a dessert	deser	a beverage / a drink	napój
a reservation	rezerwacja	a table for two	stolik dla dwóch osób
a server (AmE) / a waiter or waitress	obsługa; kelner/kelnerka	the check (AmE) / the bill (BrE)	rachunek
a tip	napiwek	takeout (AmE) / takeaway (BrE)	jedzenie na wynos
fries (AmE) / chips (BrE)	frytki	chips (AmE) / crisps (BrE)	chipsy
hungry	głodny	thirsty	spragniony

Useful phrases

English	Po polsku
Could I make a reservation for Friday evening?	Czy mógłbym/mogłabym zarezerwować stół na piątkowy wieczór?
I'd like the grilled chicken, please.	Poproszę grillowanego kurczaka.
Could we have some water and the check, please?	Czy możemy prosić o wodę i rachunek?
Is there anything vegetarian on the menu?	Czy w menu jest coś wegetariańskiego?

Polite ordering: I'd like ... and Could I have ... are natural and polite ways to order food.

Pytanie naturalne: Do you prefer eating at home or eating out? Explain your choice.

4 Shopping for food

At the store

English	Po polsku	English	Po polsku
a grocery store (AmE) / a grocery shop (BrE)	sklep spożywczy	a supermarket	supermarket
a shopping cart (AmE) / a trolley (BrE)	wózek sklepowy	a basket	koszyk
the checkout	kasa	a cashier	kasjer; kasjerka
a receipt	paragon	a price / a discount	cena / zniżka
on sale	w promocji	to compare prices	porównywać ceny
a bottle / a can	butelka / puszka	a jar / a carton	słoik / pudełko
a package	opakowanie	an expiration date	data przydatności do spożycia
a shopping list	lista zakupów	to run out of something	skończyć się (o zapasach)
full	syty; najedzony	junk food	niezdrowe jedzenie

Useful phrases

English	Po polsku
I need a loaf of bread and a carton of milk.	Potrzebuję bochenka chleba i kartonu mleka.
These apples are on sale today.	Te jabłka są dziś w promocji.
Could you tell me where the dairy products are?	Czy może mi Pan/Pani powiedzieć, gdzie jest nabiał?
We have run out of eggs.	Skończyły nam się jajka.

Some and any: Use some mainly in positive sentences (some fruit) and any mainly in questions and negative sentences (Do you have any milk?).

Pytanie maturalne: Where do you usually buy food, and what do you always have on your shopping list?

5 Healthy eating and food choices

Healthy and responsible choices

English	Po polsku	English	Po polsku
a balanced diet	zbilansowana dieta	nutrients	składniki odżywcze
protein / fiber (AmE)	białko / błonnik	fibre (BrE)	błonnik
calories	kalorie	sugar / salt / fat	cukier / sól / tłuszcz
to stay hydrated	pić odpowiednio dużo	processed food	żywność przetworzona
fast food	fast food	organic food	żywność ekologiczna
locally grown food	żywność z lokalnych upraw	food waste	marnowanie żywności
leftovers	resztki jedzenia	recyclable packaging	opakowanie nadające się do recyklingu
a food allergy	alergia pokarmowa	to avoid	unikać
vitamins	witaminy	gluten-free	bezglutenowy

Useful phrases

English	Po polsku
I try to eat more fruit and vegetables.	Staram się jeść więcej owoców i warzyw.
Too much sugar is not good for your teeth.	Za dużo cukru szkodzi zębom.
I avoid food that I am allergic to.	Unikam jedzenia, na które mam alergię.
We should not throw away good food.	Nie powinniśmy wyrzucać dobrego jedzenia.

Too much / too many: Use *too much* with uncountable nouns (*too much salt*) and *too many* with countable nouns (*too many sweets*).

Pytanie maturalne: What does a healthy diet mean to you? Are your eating habits healthy?