dim
nauka i multimedia

DOROTA GUZIK

ANGIELSKI

DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH

B1-B2

CZĘŚĆ 2



✓ PRAKTYCZNE DIALOGI ✓ SŁOWNICTWO W KONTEKŚCIE
✓ ĆWICZENIA KONWERSACYJNE

Dorota Guzik

ANGIELSKI
DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH
CZĘŚĆ 2

Konsultacja językowa: **Tadeusz Z. Wolański**, **Lara Kalenik**
Ilustracje: **Alice Szymankiewicz**
Okładka: **Sara Eismont**

© **DIM Nauka i Multimedia, 2026**
ISBN: 978-83-8006-417-1 (PDF)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody DIM Nauka i Multimedia, ul. Milskiego 1, 80-809 Gdańsk, Polska.

DIM Nauka i Multimedia
ul. Milskiego 1; 80-809 Gdańsk
www.audiokursy.pl
e-mail: info@dimnim.pl

Angielski dla średnio zaawansowanych – ten etap jest dla Ciebie, jeśli masz już opanowane podstawy i chcesz rozwijać umiejętności językowe w różnych sytuacjach. Poziom średnio zaawansowany obejmuje dość szeroki zakres materiału, jednak nasza książka skupia się przede wszystkim na popularnych tematach codziennych konwersacji w domu, w pracy i w podróży.

E-book Angielski dla średnio zaawansowanych. Część 1 i 2 nie jest typowym podręcznikiem z mnóstwem ćwiczeń do uzupełniania. Na każdym etapie nauki koncentrujesz się na rozwijaniu umiejętności rozumienia i samodzielnie tworzysz wypowiedzi, a wszystkie ćwiczenia motywują Cię do mówienia po angielsku. Materiał wprowadzany jest stopniowo – w każdej lekcji poznajesz autentyczny język i utrwalasz słownictwo w kontekście, poznajesz zasady gramatyki i uczysz się układać zdania. Jednocześnie wszystkie niezbędne informacje masz cały czas pod ręką – dodatkowe wyjaśnienia, przykłady oraz odpowiedzi do ćwiczeń.

Możesz też posłuchać dialogów i ćwiczeń, korzystając z wersji audio dostępnej w Audiobookach. Wybierz kurs **„Angielski dla średnio zaawansowanych. Część 1 i 2**”. Liczba umieszczona w tekście przy głośniczku oznacza numer odpowiedniego pliku z nagraniem. To łatwy sposób na utrwalanie przydatnych zwrotów i osłuchanie się z wymową. **Czytaj i słuchaj** – tak najlepiej wykorzystasz czas na naukę, by wkrótce płynnie rozmawiać po angielsku.

Spis treści

14. ZDROWE ODŻYWIANIE....4
15. PROBLEMY ZDROWOTNE....12
16. LECZENIE....20
17. ZDROWY TRYB ŻYCIA....29
18. PLANY I ZAMIARY....37
19. W PODRÓŻY....46
20. SZUKANIE NOCLEGU....56
21. ZWIEDZANIE I ATRAKCJE....66
22. W RESTAURACJI....76
23. NA PIKNIKU....85
24. ŚWIAT WOKÓŁ NAS....94
25. WEEKEND W LONDYNIE....103
26. WSPÓŁCZESNE PROBLEMY....111

14. ZDROWE ODŻYWIANIE

1

W tej lekcji rozmawiamy o zdrowej diecie i nawykach żywieniowych. Mówimy, co warto jeść i czego unikać, aby cieszyć się jak najlepszym zdrowiem. Nauczymy się zwrotów stosowanych przy określaniu ilości rzeczowników policzalnych i niepoliczalnych oraz powtórzymy różne wyrażenia używane do opisywania jedzenia.

ĆWICZENIE 1

2

Przeczytaj dialog. Staraj się zrozumieć jak najwięcej z kontekstu. Jeżeli zrozumienie tekstu sprawia ci kłopot, przejdź do następnych ćwiczeń, gdzie znajdziesz tłumaczenia trudniejszych zwrotów oraz niezbędne wyjaśnienia gramatyczne. Następnie przeczytaj dialog jeszcze raz, możesz też posłuchać nagrania.

A. Peter, do you have a healthy diet?
B. I think so.
A. What do you have for breakfast?
B. I always have eggs, then bread and butter and cheese, and I drink lots of coffee.
A. Do you take much sugar in your coffee?
B. Yes, two teaspoons. I like it sweet, very sweet…
A. That's too much. And there are too many calories in cheese. Well, Peter, do you eat a lot of meat?
B. Yes, I usually have some pork for dinner, with chips or potatoes.
A. But there is too much fat in meat. It's better to eat fish sometimes. And fish oils are also good for your heart. Did you know that?
B. Yes, I did.
A. What about vegetables and fruit?
B. I don't like them very much.
A. That's a pity! They're very healthy. Have some vegetables for lunch every day and try eating some fruit for dessert.



I love sweets for dessert!

ĆWICZENIE 2

3

Aby bliżej określić ilość rzeczowników niepoliczalnych, możemy zastosować odpowiednie zwroty z *of*. Przeczytaj przykłady, następnie uzupełnij wyrażenia innymi produktami, np. *a bottle of water*, *a carton of milk* itd.

a bottle of milk	butelka mleka
a carton of juice	karton soku
a can of cola	puszka coli
a box of cornflakes	pudełko płatków
a jar of jam	słoik dżemu
a bag of flour	torebka mąki
a tin of beans	puszka fasolki
a bar of chocolate	tabliczka czekolady
a piece of cheese	kawałek sera
a slice of ham	plasterek szynki
a loaf of bread	bochenek chleba
a packet of biscuits	paczka herbatników
a packet of pasta	paczka makaronu
a bottle of wine	butelka wina
a kilo of potatoes	kilogram ziemniaków
half a kilo of lemons	pół kilograma cytryn

Zwroty: *too much / too many / enough*

4

Aby podkreślić, że ilość rzeczownika, o którym rozmawiamy, jest większa niż tego chcemy lub oczekujemy, stosujemy zwroty:

• **TOO MUCH** z rzeczownikami niepoliczalnymi, np.:

I ate too much chocolate yesterday. – *Zjadłem/Zjadłam wczoraj za dużo czekolady.*

• **TOO MANY** z rzeczownikami policzalnymi, np.:

You add too many eggs to the salad. – *Dodajesz za dużo jajek do sałatki.*

ĆWICZENIE 3

5

Porównaj zdania ze zwrotami *too much* / *too many* i zwróć uwagę, z jakimi rzeczownikami stosowane są te wyrażenia.

There is too much sugar in your coffee.	W twojej kawie jest za dużo cukru.
There is too much fat in meat.	W mięsie jest za dużo tłuszczu.
I eat too much cheese and butter.	Jem za dużo sera i masła.
I drink too much coffee.	Piję za dużo kawy.
There are too many calories in cheese.	W serze jest za dużo kalorii.
There are too many eggs in the salad.	W sałatce jest za dużo jajek.
They eat too many sweets.	Oni jedzą za dużo słodyczy.

6

Gdy chcemy podkreślić, że ilość rzeczownika, o którym rozmawiamy, jest lub nie jest wystarczająca, stosujemy zwrot **ENOUGH** zarówno z rzeczownikami policzalnymi, jak i niepoliczalnymi, np.:

I've got enough eggs to cook an omelette. – *Mam dość jajek, żeby przyrządzić omlet.*

There isn't enough milk for everyone. – *Nie ma dość mleka dla wszystkich.*

ĆWICZENIE 4

7

Przeczytaj zdania ze zwrotem *enough* przed rzeczownikami. Możesz też posłuchać przykładów w audiobooku.

You don't eat enough fruit and vegetables.	Nie jesz dość owoców i warzyw.
Is there enough sugar in your tea?	Czy twoja herbata jest wystarczająco słodka?
We wanted to cook tomato sauce but there weren't enough tomatoes.	Chcieliśmy/Chciałyśmy przyrządzić sos pomidorowy, ale nie było dość pomidorów.
There is enough bread for breakfast.	Jest dość chleba na śniadanie.
We have enough chocolate cake for dessert.	Wystarczy nam ciasta czekoladowego na deser.

Do you drink enough water every day?	Czy pijesz dość wody codziennie?
I drink some, but not enough.	Piję trochę, ale nie wystarczająco.
Have you got enough money for lunch?	Czy masz dość pieniędzy na lunch?
Yes, thanks. I've got enough.	Tak, dzięki. Wystarczy mi.

ĆWICZENIE 5

8

Sprawdź, czy pamiętasz, jak stosować zwroty *too much*, *too many* i *enough* z rzeczownikami. Przetłumacz zdania. Poniżej możesz sprawdzić odpowiedzi.

1. W mięsie jest za dużo tłuszczu.

.....

2. Pijesz za dużo kawy.

.....

3. W serze jest za dużo kalorii.

.....

4. On je za dużo słodyczy.

.....

5. Czy pijesz codziennie dość wody?

.....

6. Chciałabym przyrządzić sałatkę, ale nie mam dość pomidorów i jajek.

.....

ODPOWIEDZI

1. There's too much fat in meat.
2. You drink too much coffee.
3. There are too many calories in cheese.
4. He eats too many sweets.
5. Do you drink enough water every day?
6. I'd like to prepare a salad but I haven't got enough tomatoes and eggs.

ĆWICZENIE 6

9

Teraz rozmawiaj o nawykach żywieniowych Twojej rodziny. Przeczytaj instrukcje. Możesz też posłuchać ćwiczenia w audiobooku. Po każdym poleceniu usłyszysz przykładową odpowiedź.

1. Powiedz, czy Twoja rodzina je dość owoców i warzyw.

.....

2. Powiedz, czy pijesz codziennie wystarczającą ilość wody.

.....

3. Powiedz, czy jecie dużo ryb.

.....

4. Powiedz, czy dzieci jedzą za dużo słodyczy.

.....

5. Powiedz, czy jesz jajka na śniadanie.

.....

ODPOWIEDZI

1. My family eat / don't eat enough fruit and vegetables.
2. I drink some, but not enough. / I drink 2 litres every day. I think it's enough.
3. We eat a lot of fish. We like it very much. / We don't eat much fish. We prefer meat.
4. The children eat /don't eat too many sweets.
5. I sometimes have eggs for breakfast, but I prefer bread and butter. / I never have eggs for breakfast.

Zwroty: *too/enough* z przymiotnikiem

10

Zwroty **TOO** i **ENOUGH** występują również z przymiotnikami. Zwróć uwagę, że:

- **TOO** stosowane jest przed przymiotnikiem i nadaje mu znaczenie negatywne, np.:

  The soup is too salty. – *Zupa jest za słona.*

- **ENOUGH** występuje po przymiotniku i nadaje mu znaczenie pozytywne, np.:

  My coffee is warm enough. – *Moja kawa jest wystarczająco ciepła.*

ĆWICZENIE 7

11

Poznaj przymiotniki opisujące jedzenie. Wybierz wśród nich wyrażenia o pozytywnym i negatywnym znaczeniu, np. *delicious – pyszne, disgusting – okropne*.

sweet	słodkie	**crunchy**	chrupiące
salty	słone	**stale**	czerstwe
bitter	gorzkie	**undercooked**	niedogotowane
spicy	pikantne	**overcooked**	rozgotowane
juicy	soczyste	**burnt**	przypalone
fresh	świeże	**greasy**	tłuste
frozen	mrożone	**tough**	twarde
healthy	zdrowe	**fattening**	tuczące
nutritious	odżywcze	**unhealthy**	niezdrowe
delicious/tasty	pyszne	**disgusting**	okropne

ĆWICZENIE 8

12

Porównaj zdania ze zwrotami *too* i *enough* z przymiotnikami i zwróć uwagę, jak przy ich użyciu można wyrazić opinię o jedzeniu.

Your pizza is always too spicy for me.	Jak dla mnie twoja pizza jest zawsze zbyt pikantna.
You shouldn't eat crisps. They're too salty.	Nie powinieneś/powinnaś jeść chipsów. Są zbyt słone.
Fish isn't too fattening. It's delicious!	Ryba nie jest zbyt tucząca. Jest pyszna!
I don't like green apples. They aren't sweet enough; they're rather sour.	Nie lubię zielonych jabłek. Nie są wystarczająco słodkie, są raczej kwaśne.
Do you think bananas are nutritious enough?	Czy uważasz, że banany są wystarczająco odżywcze?
I don't like seafood. I think it's disgusting.	Nie lubię owoców morza. Uważam, że są okropne.

ĆWICZENIE 9

13

Odpowiedz na pytania, starając się zastosować różne przymiotniki opisujące jedzenie. Poniżej możesz sprawdzić odpowiedzi. Jeżeli posłuchasz ćwiczenia w audiobooku, po każdym pytaniu usłyszysz przykładową odpowiedź.

1.

A. Do you like eating vegetables?

B. .....

2.

A. Do you think apples are sweet enough?

B. .....

3.

A. Is pizza healthy?

B. .....

4.

A. Do you like spicy food?

B. .....

5.

A. Would you like a hamburger?

B. .....

ODPOWIEDZI

1. Yes, I think they're delicious and very healthy.
2. It depends. For me they're often too sour.
3. It's not very healthy but you can eat pizza sometimes.
4. Yes, very much. There isn't any food that's too spicy for me.
5. No, thank you. I think they're disgusting.

ĆWICZENIE 10

14

Teraz odpowiedz na pytania dotyczące Twoich nawyków żywieniowych. Poniżej możesz sprawdzić przykładowe odpowiedzi.

1.

A. Do you have a healthy diet?

B. .....

2.

A. Do you drink enough water?

B. .....

3.

A. Do you take much sugar in your tea?

B. .....

4.

A. Are you a fan of sweets?

B. .....

5.

A. And do you like pizza?

B. .....

6.

A. So what do you usually have for lunch?

B. .....

ODPOWIEDZI

1. Yes, I think so. I eat a lot of fruit and vegetables. / I don't think so. I eat a lot of fast food.
2. I drink some, but not enough. I prefer orange juice and tea. / No, I don't.
3. No, I don't. I take only one teaspoon. / I take three teaspoons. I think it's too much.
4. Oh yes, I eat too many sweets, especially chocolate. I think it's delicious. / No, I'm not very fond of sweets.
5. No, I don't. I think it's too fattening. / Yes, I love it!
6. I often have fish with potatoes or pasta.