

# *Dictionary of healthy lifestyle*

## *Słownik zdrowego stylu życia*

**Authors/autorzy:**

**Anastasia Rudenko, Natalia Paperniuk, Marcin Kinder, Wiktoria Młyńska,  
Kamila Szymczak, Justyna Załoga, Karolina Karkos, Wanessa Dudek,  
Justyna Dryjska, Artem Kyrychuk, Julia Skwara, Sandra Kopiec**

## **Table of Contents – Spis treści**

	Page – strona:
1. Who – World Health Organization	3
2. Decaloge of healthy lifestyle – dekalog zdrowego stylu życia	4
3. Food - jedzenie	5-8
• Food components – składniki żywności	
• Cereal and grains – produkty zbożowe i ziarniste	
• Diary – nabiał	
• Fruit – owoce	
• Herbs – zioła	
• Meat, fish and seafood – mięso, ryby i owoce morza	
• Oils – oleje	
• Vegetables – warzywa	
4. Health care – opieka zdrowotna	10-12
• Diseases – choroby	
• Doctor – doktor	
• Internal organs – organy wewnętrzne	
• Parts of body – części ciała	
• Words related to illness and doctor – słowa związane z chorobami i doktorem	
• 5 senses – 5 zmysłów	
5. Healthy habits – zdrowe nawyki	13
6. Minerals – minerały	14
7. Sports - sporty	15-16
• Individual sports – sporty indywidualne	
• Life philosophy – psychologia życia	
• Other activities – inne aktywności	
• Team sports – sporty drużynowe	
• Words related to sports – słowa związane ze sportem	

# **WHO – World Health Organization**

## **Światowa Organizacja Zdrowia**

WHO works worldwide to promote health, keep the world safe, and serve the vulnerable.

Our goal is to ensure that a billion more people have universal health coverage, to protect a billion more people from health emergencies and provide a further billion people with better health and well-being.

WHO działa na całym świecie w celu promowania zdrowia, utrzymania bezpieczeństwa na świecie i służenia najsłabszym.

Naszym celem jest zapewnienie, aby miliard osób miało powszechną ochronę zdrowia, aby chronić miliard więcej ludzi przed zagrożeniami zdrowotnymi i zapewnić dalszemu miliardowi ludzi ominięcie lepszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

For universal health coverage, we:

- focus on primary health care to improve access to quality essential services
- work towards sustainable financing and financial protection
- improve access to essential medicines and health products
- train the health workforce and advise on labour policies
- support people's participation in national health policies
- improve monitoring, data and information.

For health emergencies, we:

- prepare for emergencies by identifying, mitigating and managing risks
- prevent emergencies and support development of tools necessary during outbreaks
- detect and respond to acute health emergencies
- support delivery of essential health services in fragile settings.

Dla powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego, my:

- skoncentrowaliśmy się na podstawowej opiece zdrowotnej w celu poprawy dostępu do podstawowych usług wysokiej jakości,
- dążymy do zrównoważonego finansowania i ochrony finansowej,
- poprawiamy dostęp do podstawowych leków i produktów zdrowotnych,
- szkolimy pracowników służby zdrowia i doradzamy w zakresie polityki pracy,
- wspieramy udział ludzi w krajowej polityce zdrowotnej,
- monitorujemy dane i informacje.

W nagłych wypadkach zdrowotnych:

- przygotowujemy się na sytuacje kryzysowe poprzez identyfikację, łagodzenie ryzyka i zarządzanie nim,
- zapobiegamy sytuacjom nadzwyczajnym i wspieramy rozwoju narzędzi niezbędnych podczas ognisk chorób,
- wykrywamy ostre sytuacje kryzysowe i reagujemy na nie,
- wspieramy świadczenia podstawowych usług zdrowotnych w niestabilnych warunkach.

## **Decalogue of healthy lifestyle**

1. Eat meals regularly: 4-5 meals a day every 3-4 hours.
2. Eat 25% fruit and 75% vegetables. Minimum half of food should be fruit and vegetables.
3. Eat cereal, especially whole-grain.
4. Everyday drink two glasses of milk or drink yoghurt.
5. Reduce animal fat. Replace that with vegetable oil.
6. Reduce meat especially red and processed food. Eat fish, eggs, beans.
7. Avoid eat sugar and sweets. Replace them with fruit and nuts.
8. Don't use salt. Use herbs.
9. Remember about drinking water at least 1,5l.
10. Reduce intake of alcohol.

## **Delakog zdrowego stylu życia**

1. Spożywaj posiłki regularnie: 4-5 posiłków codziennie co 3-4 godziny.
2. Spożywaj 25% owoców i 75% warzyw. Przynajmniej połowa tego co jesz to powinny być owoce i warzywa.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie wypijaj dwie szklanki mleka lub jogurtu.
5. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastąp je olejami roślinnymi.
6. Ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów. Jedz ryby, jajka, rośliny strączkowe.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie używaj soli. Używaj ziół.
9. Pamiętaj o piciu wody co najmniej 1,5l.
10. Ogranicz spożycie alkoholu.



# Food – jedzenie



## 1. Food components – składniki żywności

Fats – tłuszcze

- unsaturated – nienasycone
- saturated – nasycione

Carbohydrates – węglowodany

Sugar – cukier

Protein – białko

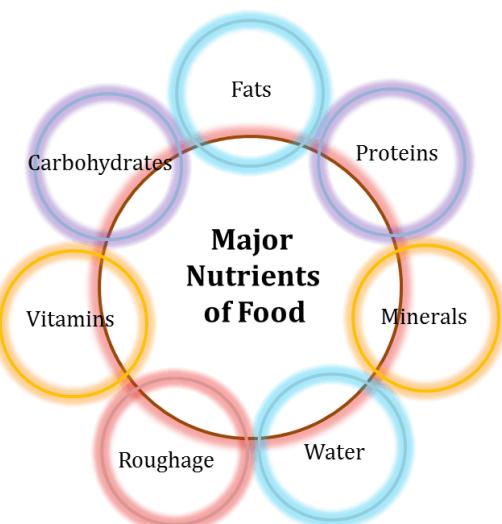
Salt – sól

Fibre (roughage) – błonnik

Gluten – gluten

Vitamins – witaminy

Calories – kalorie



## **2. Cereal and grains – produkty zbożowe i ziarniste**

Brown bread – ciemny chleb

Cornflekes – płatki kukurydziane

Croissant – rogalik

Flour – mąka

- cornflour – mąka kukurydziana
- riceflour – mąka ryżowa

Millet porridge – kasza jaglana

Museli – musli

Noodles – makaron

- pasta – makaron
- spinach noodles – makaron szpinakowy
- wholegrain pasta – makaron pełnoziarnisty

Oatmeal – owsianka

Rey bread – chleb żytni

Rice – ryż

Roll – bułka

Spelled bread – chleb orkiszowy

Toast – chleb tostowy

White bread – chleb pszenny



## **3. Diary – nabiał**

Butter – masło

Buttermilk – maślanka

Cheese – ser

- blue cheese – ser pleśniowy
- hard cheese – ser żółty
- soft cheese – ser miękki (typu Camembert)
- white cheese – ser biały

Cottage cheese – serek wiejski

Cream – śmietanka

- sour cream – kwaśna śmietana
- whipping cream – bita śmietana

Edam – ser edamski

Eggs – jajka

Feta cheese – ser feta

Koumiss – kumys

Milk – mleko

- condensed milk – mleko skondensowane
- milk powder – mleko w proszku
- sour milk – kwaśne mleko

Mozarella – mozzarella

Whey – serwatka

Yoghurt – jogurt



## **4. Fruit – owoce**

Almond – migdał

Apple – jabłko

Apricot – morela

Avocado – awokado

Banana – banan

Berry – jagoda

- acai berry – jagoda acai

- billberry – borówka amerykańska
- blackberry – jeżyna
- cranberry – żurawina
- gooseberry – agrest
- mulberry – morwa
- raspberry – malina
- strawberry – truskawka
- wild strawberry – poziomka

Blackcurrant – czarna porzeczka

Cherry – wiśnia/czereśnia

- barbados cherry – wiśnia barbados
- wild cherry – dzika wiśnia

Date – daktyl

Dragon fruit – smoczy owoc

Fig – figa

Grapefruit – grejfrut

Grape – winogron

Guava – guawa

Kiwi fruit – kiwi

Lemon – cytryna

Lychee – liczi

Mandarine – mandarynka

Mango – mango

Nectarine – nektaryna

Nuts – orzechy

- coconut – kokos
- hazelnut – orzech laskowy
- peanut – orzech ziemny
- pistachio nuts – pistacja

Olive – oliwa

Orange – pomarańcza

Papaya – papaja

Peach – brzoskwinia

Pear – gruszka

Pineapple – ananas

Plum – śliwka

- mirabelle plum – śliwka mirabelka

Pomegranate – granat

Pumpkin – dynia

Quince – pigwa

Sunflower – słonecznik

Watermelon – arbu

## 5. Herbs – zioła

Basil – bazylia

Camomile – rumianek

Chilli – papryka chilli

Chives – szczypior

Coriander – kolendra

Cuckooflower – rzeżucha

Dill – koper zielony

Garlic – czosnek

Ginger - imbir

Lavender – lawenda



Lemon balm – melisa  
 Lovage – lubczyk  
 Marjoram – majeranek  
 Mint – mięta  
 Oregano – oregano  
 Parsley – natka pietruszki  
 Pepper – pieprz  
 Rosemary – rozmaryn  
 Sage – szalwia  
 Stevia – stewia  
 Tarragon – estragon  
 Thyme – tymianek  
 Vanilla – wanilia



## 6. Meat, fish and seafood – mięso, ryby i owoce morza

Eel – węgorz  
 Salmon – łosos  
 Bream – leszcz  
 Pork – wieprzowina  
 Beef – stek  
 Lean chicken – chudy kurczak  
 Lamb – baranina  
 Chicken – kurczak  
 Turkey – indyk  
 Veal – cielęcina  
 Duck – kaczka  
 Sausage – kiełbasa  
 Ham – szynka  
 Poultry – drób  
 Goose – gęś  
 Venison – dziczyzna  
 Minced meat – mięso mielone  
 Bacon – bekon  
 Meatball – klopsy  
 Chop – kotlet  
 Cod – dorsz  
 Tuna – tuńczyk  
 Mackerel – makrela  
 Herring – śledź  
 Trout – pstrąg  
 Carp – karp  
 Sardine – sardynka  
 Crab – krab  
 Lobster – homar  
 Oyster – ostryga  
 Octopus – ośmioronica  
 Prawn – krewetka  
 Mussel – małża  
 Tuna – tuńczyk



## **7. Oils – oleje**

Argan oil – olej arganowy  
Black cumin oil -  
Coconut oil – olej kokosowy  
Evening primrose oil – olej z wiesiołka  
Lard – smalec  
Linseed oil – olej lniany  
Oil from milk thistle – olej z ostropestu plamistego  
Olive oil – oliwa  
Rapeseed oil – olej rzepakowy  
Sesame oil – olej sezamowy  
Sunflower oil – olej słonecznikowy



## **8. Vegetables – warzywa**

Arugula – rukola  
Asparagus – szparag  
Aubergine – bakłażan  
Bean – fasola  
Beet – burak  
Broad bean – bób  
Broccoli – brokuł  
Cabbage – kapusta  
Carrot – marchewka  
Cauliflower – kalafior  
Celery – seler  
Chickpeas – ciecierzyca  
Chicory – cykoria  
Chive – szczypiorek  
Corn – kukurydza  
Courgette – cukinia  
Cucumber – ogórek  
Dill – koper  
Eggplant – bakłażan  
Kale – jarmuż  
Kohlrabi – kalarepa  
Leek – por  
Lentils – soczewica  
Lettuce – sałata  
Mushroom – grzyb  
Onion – cebula  
Parsley – pietruszka  
Peas – groszek  
Potato – ziemniak  
Pumpkin – dynia  
Radish – rzodkiewka  
Tomato – pomidor  
Spinach – szpinak  
Soy – soja



# **Health care – opieka zdrowotna**

## **1. Doctor – lekarz**

G.P. (general practitioner) – lekarz pierwszego kontaktu  
Specialist – specjalista  
Cardiologist – kardiolog  
Dentist – dentysta  
Neurologist – neurolog  
Physiotherapist – fizjoterapeuta  
Surgeon – chirurg  
Pediatrician – pediatra  
Nurse – pielęgniarka  
Internist – internista

## **2. Diseases – choroby**

Cold – przeziębienie  
Cough – kaszel  
Runny nose – katar  
Fever – gorączka  
High temperature – gorączka  
Vomit – wymiotować  
Weakness – słabość  
Shiver -  
Heart attack -  
Cancer – nowotwór  
Allergies – alergie  
Asthma – astma  
Chickenpox – ospa wietrzna  
Bronchitis – zapalenie oskrzeli  
Diabetes – cukrzyca  
Diarrhoea – biegunka  
Food poisoning – zatrucie pokarmowe  
The flu – grypa  
Pneumonia – zapalenie płuc  
Ache – ból  
Toothache – ból zęba  
Stomachache – ból brzucha  
Tonsillitis – angina

## **3. Words related to illness and doctor – słowa związane z chorobami i lekarzem**

Examine – badać  
Patient – pacjent  
Measure temperature – mierzyć temperaturę  
Measure blood pressure – mierzyć puls serca  
Listen to your heart – słuchać bicia serca  
Prescribes some medication – przepisać leki  
Antibiotics – antybiotyk  
Painkiller – tabletki przeciwbólowe  
Vitamins – witaminy  
Drops – krople

Prescription – recepta

Pharmacy – apteka

Serious illness – poważna choroba

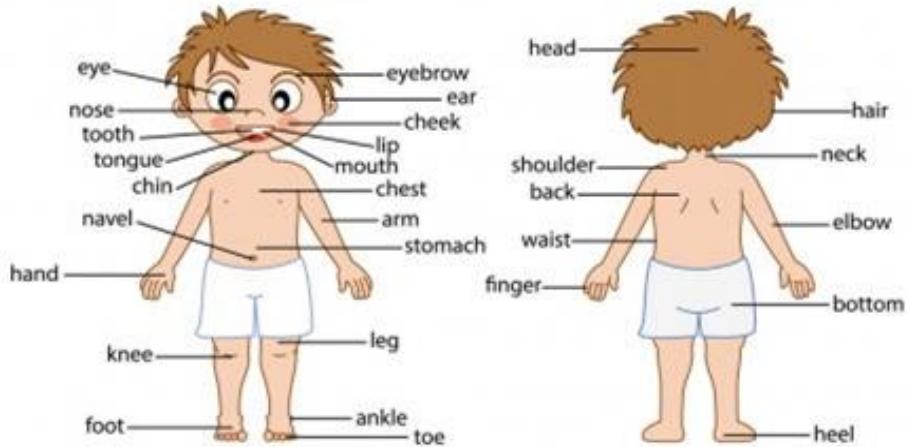
Hospital – szpital

Common illness – lekka choroba

Fatal illness – śmiertelna choroba

#### 4. Parts of body – części ciała

## My Body



Ankle – kostka

Arm – ramię

Back – plecy

Bottom – pupa

Cheek – policzek

Chest – klatka piersiowa

Chin – podbródek

Ear – ucho

Elbow – łokieć

Eye – oko

Eyebrow – brew

Finger – palec u dłoni

Foot – stopa

Hair – włosy

Hand – dłoń

Head – głowa

Heel – pięta

Knee – kolano

Leg – nogą

Lip – warga

Mouth – usta

Navel – pępek

Neck – kark

Nose – nos

Shoulder – ramie, bark

Stomach – brzuch

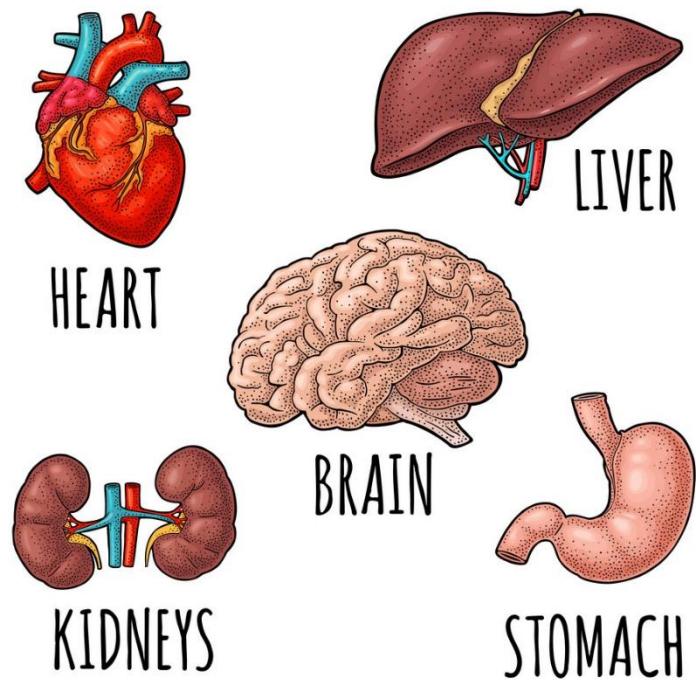
Toe – palec u nogi

Tooth – ząb

Tongue – język

Waist – biodro

## 5. Internal organs – organy wewnętrzne



Brain – mózg

Lungs – płuca

Heart – serce

Stomach – żołądek

Liver – wątroba

Intestines – jelita

Kidneys – nerki

Bladder – pęcherz

## 6. 5 senses – 5 zmysłów

Sight – wzrok

Hearing – słuch

Smell – węch

Taste – smak

Touch – dotyk



## **Healthy habits**

1. You should do some exercise every day.
2. You shouldn't go to bed late.
3. You should eat five fruits and vegetables every day.
4. You shouldn't drink too much alcohol.
5. You shouldn't eat too much sweets.
6. You should brush your teeth after every meal.
7. You should wash your hands before every meal.
8. You should sleep eight hours every day.
9. You should wear your coat in winter.
10. You should visit the dentist once a year.
11. You shouldn't play video games all day.
12. You shouldn't smoke.
13. You should drink lots of water.
14. You shouldn't watch too much tv.

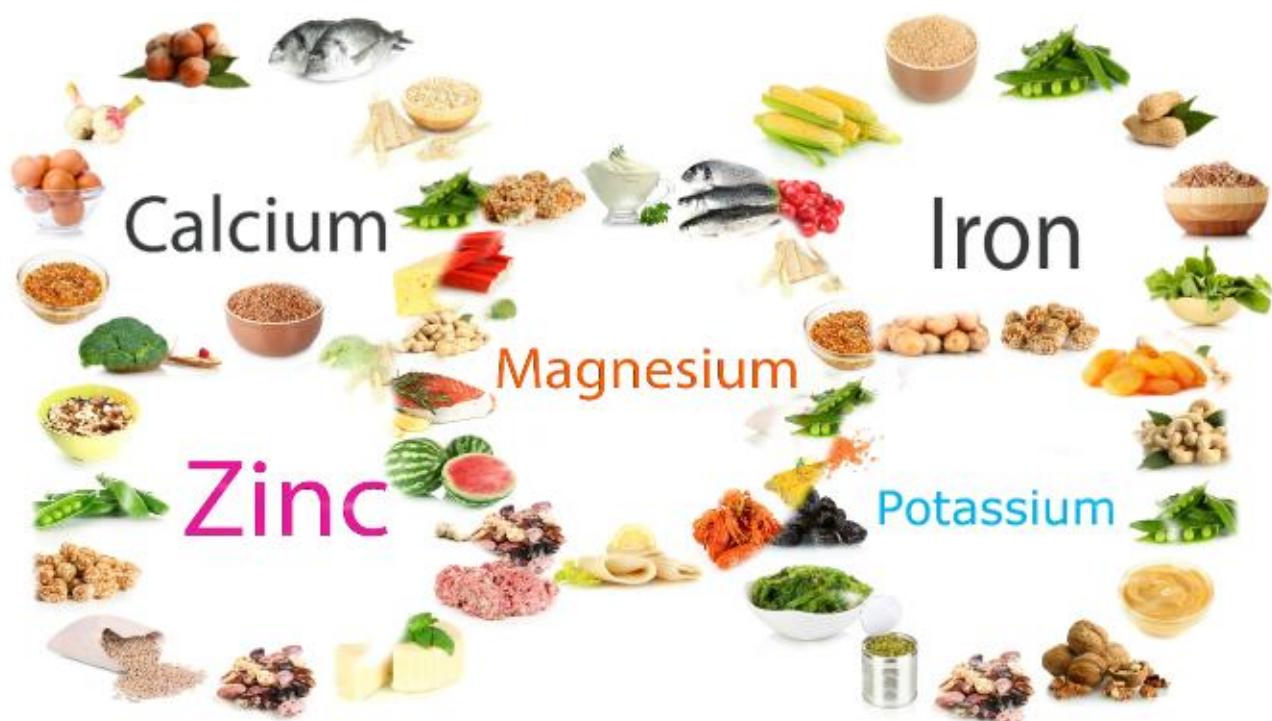
## **Zdrowe nawyki**

1. Powinieneś ćwiczyć każdego dnia.
2. Nie powinieneś chodzić spać późno.
3. Powinieneś jest pięć owoców i warzyw każdego dnia.
4. Nie powinieneś pić zbyt dużo alkoholu.
5. Nie powinieneś jest zbyt dużo słodczy.
6. Powinieneś myć zęby po każdym posiłku.
7. Powinieneś myć dłonie przed każdym posiłkiem.
8. Powinieneś spać osiem godzin dziennie.
9. Powinieneś ubierać płaszcz w zimę.
10. Powinieneś chodzić do dentysty raz w roku.
11. Nie powinieneś grać w gry komputerowe całe dnie.
12. Nie powinieneś palić papierosów.
13. Powinieneś pić dużo wody.
14. Nie powinieneś oglądac za dużo telewizji.



## Minerals – minerały

Calcium – wapń  
Chromium – chrom  
Copper – miedź  
Fluorine – flor  
Iodine – jodyna  
Iron – żelazo  
Magnesium – magnez  
Manganese – mangam  
Phosphorus – fosfor  
Potassium – potas  
Salt – sól  
Zinc – cynk



# Sports and activities – aktywność fizyczna

## 1. Individual sports – sporty indywidualne

### • Summer - letnie

Archery – łucznictwo  
Badminton – badminton  
Boksing – boks  
Canoeing – kajakarstwo  
Cycling – kolarstwo  
Diving – nurkowanie  
Fencing – szermierka  
Gimnastic – gimnastyka  
High jump – skok wzwyż  
Horse riding – jazda konna  
Hurdle – skok przez płotki  
Javeling – rzut oszczepem  
Judo – judo  
Karate – karate  
Long jump – skok w dal  
Pole vault – skok o tyczce  
Rowing – wioślarstwo  
Running – bieganie  
Shot put – rzut dyskiem  
Skateing – jazda na rolkach  
Sumo – sumo  
Swimming – pływanie  
Water jump – skok do wody  
Weightlifting – podnoszenie ciężarów

### • Winter – zimowe

Bobsleigh – bobslej  
Cross country skiing – narciarstwo biegowe  
Ice skateing – łyżwiarstwo  
Skiing – narciarstwo  
Ski jumping – skoki narciarskie  
Sleighting – saneczkarsztwo  
Snowboarding – snowboarding



## 2. Life philosophy – filozofia życia

Body positive – pozytywność ciała  
Meditacion – medytacja  
Well-being – dobre samopoczucie



## 3. Other activities – inne aktywności

Areobic – aerobik  
Chess – szachy  
Climbing – wspinaczka  
Dancing – tańczenie  
Darts – dart (rzutki)  
Fishing – wędkarstwo  
Fitness – fitness  
Golf – golf  
Indoor sports – sporty we wnątrz  
Jogging – jogging

- Knitting – robić na drutach
- Nordic walking – nordic walking
- Outdoor sports – sporty na zewnątrz
- Parahuting – spadochroniarstwo
- Pole dance – pole dance (taniec na rurze)
- Uno – uno
- Walking – spacerowanie
- Yoga – yoga
- Zumba – zumba

#### **4. Team sports – sporty drużynowe**

- Baseball – baseball
- Basketball – piłka koszykowa
- Football – piłka nożna
- Handball – piłka ręczna
- Hockey – hokej
- Ice hockey – hokej na lodzie
- Rugby – rugby
- Soccer – soccer
- Tenis – tenis
- Volleyball – siatkówka



## **5. Words related to sports – słowa związane ze sportem**

Couch potatoes – leń  
Engageging – przyciągający  
Good for heart = cardio exercises – ćwiczenia cardio  
Gripping – przyciągający  
Involving – przyciągający  
Sedentary activity – aktywności siedzące

