**Unit 3 *Lesson 1 Food for thought!***

**Vocabulary**

|  |  |
| --- | --- |
| **p. 28** | |
| healthy guy healthy meal eat healthily | υγιής άνθρωπος υγιεινό γεύμα τρώω υγιεινά |
| good ≠bad/poor eating habits | καλές ≠κακές διατροφικές συνήθειες |
| myths or facts? | μύθοι ή γεγονότα |
| meat | κρέας |
| cheese | τυρί |
| bread | ψωμί |
| vegetables | λαχανικά |
| pay attention to | προσέχω |
| skip a meal | προσπερνώ ένα γεύμα |
| eat whatever I want | τρώω ότι θέλω |
| bad for our heart | κακό για την καρδιά μας |
| fizzy drinks | αναψυκτικά |
| add additive | προσθέτω πρόσθετο |
| calories high in calories | θερμίδες με πολλές θερμίδεσ |

|  |  |
| --- | --- |
| **p. 29 cont.** | |
| cut down on | μειώνω |
| at the start | στην αρχή |
| tons more energy | τόνους περισσότερη ενέργεια |
| normal-sized meals | κανονικού μεγλεθους γεύματα |
| it's important to | είναι σημαντικό να |
| stop completely | σταματώ εντελώς |
| make sure | βεβαιώνομαι |

|  |  |
| --- | --- |
| **p. 27** | |
| sort a problem | λύνω ένα πρόβλημα |
| need some useful advice | χρειάζομαι χρήσιμες συμβουλές |
| address | διέυθυνση |
| in the centre | στο κέντρο |
| junk food | ανθυγιεινό φαγητό |
| worry worried | ανησυχώ ανήσυχος |
| teen matters | θέματα των εφήβων |

|  |  |
| --- | --- |
| **p. 29** | |
| chips | τηγανιτές πατάτες |
| huge amounts of | τεράστιες ποσότητες από |
| fat and salt fatty foods | λίπος και αλάτι λιπαρές τροφές |
| damage | ζημιά |
| good alternative | καλή εναλλακτική |
| roasted potatoes | ψητές πατάτες |
| homemade pizza | σπιτική πίτσα |
| colouring | πρόσθετα χρώματα |
| carbonated water ≠plain water | ανθρακούχο νερό ≠σκέτο νερό |
| bad breath | κακή αναπνοή |
| fresh orange juice | φρέσκος χυμός πορτοκάλι |
| sugar sugary foods | ζάχαρη τροφές με ζάχαρη |
| yoghurt | γιαούρτι |
| delicious dessert | νόστιμο επιδόρπιο |

|  |  |
| --- | --- |
| **p. 30** | |
| label | ταμπέλα |
| whole grain bread ≠white bread | ολικής άλεσης ≠άσπρο ψωμί |
| low-fat milk ≠full-fat milk | γάλα με χαμηλά λιπαρά ≠με όλα τα λιπαρά |
| boiled vegetables | βραστά λαχανικά |
| grilled meat | ψητό κρέας |
| grains  rice, peas, cereal | σπόροι ρύζι, αρακάς, δημητριακά |
| vegetables green beans, lettuce, | λαχανικά πράσινα φασόλια, μαρούλι |
| dairy products yoghurt, cheese | γαλακτοκομικά προϊόντα γιαούρτι, τυρί |
| poultry – chicken meat – steaks fish - tuna | πουλερικά – κοτόπουλο κρέας – μπριζόλες ψάρι - τόνος |
| food pyramid | διατροφική πυραμίδα |

**Reading*p. 29***

*▪ Read the text on and answer the questions.*

1. What is bad for our heart?  
 ............................................................................................................................................................................

2. Which kind of pizza can we eat?  
 ............................................................................................................................................................................  
  
3. What are fizzy drinks bad for?  
 ............................................................................................................................................................................  
  
4. What can we add in our water?  
 ............................................................................................................................................................................  
  
5. Which foods have a lot of calories?  
 ............................................................................................................................................................................  
  
6. What kinds of meals are good for us?  
 ............................................................................................................................................................................