

Vocabulary

Unit 4

What to eat

hungry	πεινασμένος
thirsty	διψασμένος
lovely	όμορφος
menu	μενού, κατάλογος
need	χρειάζομαι
ice cream	παγωτό
shall ...?	θα ...?
fruit cocktail	χυμός ανάμεικτος
I'll have (for food)	θα πάρω/ θα φάω
quarter	τέταρτο
prepare (food)	ετοιμάζω, φτιάχνω (φαγητό)
myself	ο εαυτός μου
bring	φέρνω
recipe	συνταγή
waiter-waitress	σερβιτόρος, σερβιτόρα
salad	σαλάτα
sandwich	σάντουιτς
coke	κόλα
piece	κομμάτι
milkshake	μλκσέικ
anything else?	κάτι άλλο;
wait	περιμένω
fresh	φρέσκο
serve	σερβίρω
propose	προτείνω
kind	είδος

The value of food and drink

nutrient	θρεπτικό συστατικό
maintain	διατηρώ
body	σώμα
need	χρειάζομαι
in order to	ώστε να, για να
develop	αναπτύσσω
right	σωστό
grow	μεγαλώνω
naturally	φυσικά
normally	φυσιολογικά
make sure	βεβαιώνομαι
diet	διατροφή
full of	γεμάτο με
as... as	τοσο...όσο
more and more	όλο και περισσότερο
discover	ανακαλύπτω
certain	συγκεκριμένος
good for	καλό για
condition	κατάσταση
fight	πολεμώ, καταπολεμώ
illness	ασθένεια
junk food	πρόχειρο φαγητό
saturated fat	κορεσμένα λίπη

Vocabulary
Unit 4

fat	λίπος
sugar	ζάχαρη
salt	αλάτι
nutritional	θρεπτικός
vary	ποικίλω, διαφοροποιούμαι
depend on	εξαρτώμαι από
age	ηλικία
lifestyle	τρόπος ζωής
demand	απαιτώ
way	τρόπος
as a result	ως αποτέλεσμα
suit	ταιριάζει
instead	αντί για
be aware	γνωρίζω
product	προϊόν
do good	κάνω καλό
scientist	επιστήμονας
doctor	γιατρός
beauty	ομορφιά
result from	προκύπτει από, είναι το αποτέλεσμα του
stress	άγχος
regular	τακτικός
exercise	άσκηση (σωματική άσκηση)
create	δημιουργώ
within	εσωτερικός
look	φαίνομαι
reflect	αντικατοπτρίζω
state	κατάσταση
emotional	συναισθηματικός
include	περιλαμβάνω
lack	έχω έλλειψη, δεν έχω
information	πληροφορίες
cover	καλύπτω
inform	πληροφορώ, δίνω πληροφορίες
provide	παρέχω, δίνω
necessary	απαραίτητος
water	νερό
fibre	φυτικές ίνες
divide	χωρίζω
category	κατηγορία
related to	σχετικός με
fruit	φρούτα
vegetable	λαχανικό
carbohydrate	υδατάνθρακες
dairy	γαλακτοκομικά
meat	κρέας
poultry	πουλερικά
fish	ψάρι
beans	φασόλια
egg	αυγό
nuts	ξηροί καρποί
fatty	λιπαρός
sugary	γλυκός, πολύ γλυκός

Vocabulary
Unit 4