**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 | μιλκσέικ |
| 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 |
| 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 |