

Unit 4 – Eat well! Feel good!

Vocabulary p. 62-63

- **diet** = διατροφή / δίαιτα
- **nutrients** = θρεπτικά συστατικά
nutrition = διατροφή (η επιστήμη ή η διαδικασία)
nutritional = διατροφικός
- **maintain** = διατηρώ
- **saturated fat** = κορεσμένο λίπος
- **dairy products** = γαλακτοκομικά προϊόντα
- **fibre** = ίνα (φυτικές ίνες)
- **poultry** = πουλερικά
- **health** = υγεία
- **emotional** = συναισθηματικός
- **develop** = αναπτύσσω / αναπτύσσομαι
- **grow (grew, grown)** = μεγαλώνω / αναπτύσσομαι
- **condition** = κατάσταση / συνθήκη
in good/bad condition = σε καλή/κακή κατάσταση
- **illness** = ασθένεια / νόσος
- **stress** = άγχος / πίεση
stressful = αγχωτικός
- **carbohydrate** = υδατάνθρακας
- **protein** = πρωτεΐνη
- **dairy products** = γαλακτοκομικά προϊόντα
- **beans** = φασόλια / όσπρια
- **nuts** = ξηροί καρποί
- **fatty foods** = λιπαρές τροφές
- **sugary foods** = τροφές με ζάχαρη / ζαχαρώδη

- **junk food** = πρόχειρο φαγητό
- **regular exercise** = τακτική άσκηση
- **make sure** = σιγουρεύομαι / βεβαιώνομαι
- **discover** = ανακαλύπτω
- **vary** = ποικίλλω / διαφέρω
various = ποικίλοι / διάφοροι
variety = ποικιλία
- **depending on** = ανάλογα με
- **demand** = απαιτώ / απαίτηση
- **suit** = ταιριάζω / πηγαίνω σε κάποιον
suitable = **appropriate** = κατάλληλος
- **instead (of)** = αντί (για) / αντ' αυτού
- **be aware of** = έχω επίγνωση / γνωρίζω
- **result from** = προκύπτω από (αιτία)
result in = καταλήγω σε / έχω ως αποτέλεσμα
- **reflect** = αντανακλώ
- **state (of)** = κατάσταση
- **include** = περιλαμβάνω
- **lack (of)** = (έχω) έλλειψη (από)
- **cover** = καλύπτω
- **provide** = παρέχω
- **necessary** = απαραίτητος
- **divide (into)** = χωρίζω (σε)