

Unit 3 : Vocabulary

Lesson 1

- 1) sort = τακτοποιώ, λύνω
- 2) useful = χρήσιμος
- 3) helpline = γραμμή που ζητάς βοήθεια
- 4) guy = τύπος
- 5) fact = γεγονός
- 6) pay attention to = δίνω προσοχή σε κάτι
- 7) skip = παραλείπω
- 8) whatever = οτιδήποτε
- 9) fizzy drinks = αναψυκτικά
- 10) calorie = θερμίδα
- 11) fat = λίπος, πάχος
- 12) additives = πρόσθετες ουσίες στα φαγητά
- 13) alternative = εναλλακτικός
- 14) roasted = ψητός
- 15) homemade = σπιτικός
- 16) colouring = χρωστική ουσία
- 17) carbonated water = ανθρακούχο νερό
- 18) fizz = αφρός, άφρισμα
- 19) damage = καταστρέφω
- 20) mean = συνεπάγομαι, σημαίνω
- 21) plain = απλός, καθαρός
- 22) fatty = παχυντικός, λιπαρός
- 23) dessert = επιδόρπιο
- 24) cut down on = μειώνω την κατανάλωση
- 25) ton = τόνος, πολύ
- 26) energy = ενέργεια
- 27) normal-sized = κανονικού μεγέθους
- 28) weight = βάρος
- 29) important = σημαντικός
- 30) completely = εντελώς
- 31) make sure = βεβαιώνομαι
- 32) label = ετικέτα
- 33) boiled = βραστός
- 34) grilled = ψητός στη σχάρα
- 35) low-fat = με χαμηλά λιπαρά
- 36) grain = δημητριακά που παράγει η γη, κόκκος
- 37) too many cooks spoil the broth = όπου λαλούν πολλοί κοκόροι αργεί να
ξημερώσει
- 38) don't cry over spilt milk = δεν ωφελούν τα κλάματα όταν γίνει το κακό
- 39) saying = ρητό, παροιμία
- 40) similar = όμοιος
- 41) lettuce = μαρούλι
- 42) yoghurt = γιαούρτι
- 43) cereal = δημητριακά
- 44) pasta = ζυμαρικά
- 45) steak = μπιριζόλα

- 46) pea = μπιζέλι, αρακάς
- 47) peach = ροδάκινο
- 48) bean = φασόλι
- 49) dairy products = γαλακτοκομικά προϊόντα
- 50) poultry = πουλερικά
- 51) tuna = τόνος (ψάρι)
- 52) emphasise = δίνω έμφαση
- 53) choice = επιλογή
- 54) physical activity = φυσική δραστηριότητα
- 55) lose weight = χάνω βάρος
- 56) diet = ειδικός τρόπος διατροφής
- 57) prepare = προετοιμάζω
- 58) necessary = απαραίτητος
- 59) cracker = μπισκότο
- 60) religion = θρησκεία
- 61) Thanksgiving day = Ημέρα των Ευχαριστιών
- 62) Ramadan = ραμαζάνι
- 63) tray = δίσκος
- 64) climate = κλίμα