

UNIT 12: LET'S EAT (cont)

B/ 119: Our food

- B 1. - have a stomachache: đau bụng
- spinach: rau mâm xôi, rau chân vịt
- wash vegetable s well/ carefully: rửa rau sạch, cẩn thận
- dirt (n) : bụi
 - ➔ dirty (adj)
- medicine (n) : thuốc ; ngành y
- sick (adj) = ill (adj): ốm, bệnh
- ➔ sickness (n) illness (n)
- probably = maybe : có lẽ

Complete the story:

1. doctor
2. sick/ terrible
3. asked
4. ate
5. spinach
6. wah
7. well/ carefully
8. Vegetables
9. Make
10. The doctor
11. medicine

B 2/ 120 A BALANCED DIET

- diet (n): chế độ ăn uống
- balance (n + v): cân bằng
- a balanced diet: chế độ ăn cân bằng
- affect (v): ảnh hưởng
- health (n): sức khỏe
 - ➔ healthy (adj): khỏe mạnh, lành mạnh
 - # unhealthy (adj): không khỏe mạnh, không lành mạnh
- moderate amount: lượng vừa đủ
- energy (n): năng lượng
- eat sensibly: ăn uống hợp lí, điều độ
- fatty food: chất béo
- dairy products: những thực phẩm từ sữa
- cereal (n): ngũ cốc
- eat a variety of foods without eating too much of anything: ăn đa dạng các món ăn nhưng không ăn quá nhiều
- moderate (adj): lượng
 - ➔ moderation (n)
- stay fit= keep fit: giữ vóc dáng cân đối
- do/ take morning exercise: tập thể dục
- guideline (n): sự hướng dẫn
- lifestyle (n): lối sống
 - ➔ healthy lifestyle: lối sống lành mạnh
 - a. Name two advantages of eating sugar: + Sugar gives us energy.
+ We feel less hungry.
 - b. Is a balanced diet alone enough for a healthy lifestyle style? Why? / Why not?
 - ➔ No. It isn't. Because we all need exercise.
 - c. Do you think your diet is balanced? Why? / Why not?