

KEY FOOD AND DRINK

- Los cereales : cereal
- Las tostadas : toast
- Las magdalenas : muffins
- La fruta : fruit
- Las verduras : vegetables
- La ensalada : soup
- La sopa : soup
- Un bocadillo : a sandwich
- El pan : bread
- La carne : meat
- Los mariscos : seafood
- El pollo : chicken
- Las patatas fritas : chips
- Los huevos : eggs
- La tarta : cake
- Las galletas : biscuits
- El helado : Ice-cream
- Las salchichas : sausages
- La cebolla : onion
- El champiñón : mushroom
- Los guisantes : peas
- El pimiento : pepper
- El plátano : banana

- El agua : water
- La leche : milk
- Limonada : lemonade
- Zumo de naranja : orange juice
- Té/café : tea/coffee
- Los refrescos : fizzy drinks



Dieta y Salud Knowledge Organiser

VERBS

- Como... : I eat...
- Bebo... : I drink...
- Desayuno... : I eat ...for breakfast
- Almuerzo... : I eat ...for lunch
- Ceno... : I eat ...for tea
- Meriendo... : I snack on...

- Quiero... : I want
- Tomo... : I have

CONNECTIVES

- Y : and
- Con : with
- Pero : but
- También : also

IN THE RESTAURANT

- ¿Qué va a tomar? : What would you like?
- De primer plato : for starters
- De Segundo plato : for main
- De postre : for dessert
- Quiero : I want
- ¿Algo más? : anything else?
- Por favor : please



TIME PHRASES

- Normalmente : normally
- Siempre : always
- Nunca : never
- A veces : sometimes
- Mañana : morning
- A mediodía : at midday
- Tarde : afternoon
- Noche : night
- De vez en cuando : from time to time

Don't forget we need to make our Adjectives Agree with what they are describing!

e.g. el pollo es sabroso
but

las patatas fritas son sabrosas

Es : is
Son : are

ADJECTIVES

amargo/a	bitter
asqueroso/a	disgusting
delicioso/a	delicious
dulce	sweet
insípido/a	bland/tasteless
picante	spicy
sabroso/a	tasty
salado/a	salty
tradicional	traditional

DIET AND HEALTH

La proteína	-	Protein
La fruta	-	Fruit
La verdura	-	Vegetables
Los carbohidratos	-	Carbohydrates
Los productos lácteos	-	Dairy products
Las grasas	-	Fats

El mineral	-	Mineral
El nutriente	-	Nutrient
La enería	-	Energy
La porción/ración	-	Portion

Diario/a	-	Daily
Grasiento/a	-	Fatty
Lácteo/a	-	Dairy
Nutritivo	-	Nutritious
Sano/a	-	Healthy
Malsano/a	-	Unhealthy
Poco sano/a	-	Unhealthy

Es aconsejable...	-	It is advisable...
Es esencial...	-	It is essential...
Es ideal...	-	It is ideal...
Es importante....	-	It is important...
Es recomendable...	-	It is recommended...
Comer/beber	-	To eat/drink
Tomar	-	To have

La comida sana	-	Healthy food
Una dieta equilibrada	-	A balanced diet
La comida basura	-	Junk food
La comida rápida	-	Fast food



Dieta y Salud Knowledge Organiser

ILLNESSES AND REMEDIES

tengo...	I have...
----------	-----------

un brazo roto	a broken arm
gripe	flu
una picadura	a bite
una pierna rota	a broken leg
una quemadura de sol	sunburn
tos	a cough
vómitos	sickness (vomiting)

estoy...	I am...
----------	---------

cansado/a	tired
mal	ill
mareado/a	dizzy

la crema	cream
el jarabe	cough syrup
la leche con miel	milk with honey
las medicinas	medicines
las pastillas	tablets, pills

la tiritita	plaster
el zumo de limón	lemon juice

BODY PARTS

el brazo	arm
la cabeza	head
el codo	elbow
el cuello	neck
el dedo	finger
el dedo del pie	toe
la espalda	back
el estómago	stomach
el hombro	shoulder
la mano	hand
la nariz	nose
el pie	foot
la pierna	leg
la rodilla	knee
los oídos	ears
los ojos	eyes
el tobillo	ankle

Aa Gramática

Doler in the present tense

The verb *doler* ('to hurt') works like *gustar*.

<i>me duele</i>	it hurts me
<i>te duele</i>	it hurts you
<i>le duele</i>	it hurts him/her

- *me duele la cabeza* my head hurts
- *le duele la espalda* his/her back hurts
- *te duelen las piernas* your legs hurt

