

Food and drink

l'ananas	<i>pineapple</i>
le beurre	<i>butter</i>
les carottes	<i>carrots</i>
les céréales	<i>cereals</i>
le coca	<i>Coke, cola</i>
l'eau	<i>water</i>
le fromage	<i>cheese</i>
les fruits	<i>fruit</i>
les gâteaux	<i>cakes</i>
les glaces	<i>ice creams</i>
l'huile	<i>oil</i>
le lait	<i>milk</i>
les légumes	<i>vegetables</i>
les œufs	<i>eggs</i>
le pain	<i>bread</i>
le poisson	<i>fish</i>
les pommes de terre	<i>potatoes</i>
	<i>a (chocolate) cake</i>
le poulet	<i>chicken</i>
le riz	<i>rice</i>
le sucre	<i>sugar</i>
la viande	<i>meat</i>
le yaourt	<i>yoghurt</i>
un gâteau (au chocolat)	<i>a (chocolate) cake</i>
un hamburger	<i>a hamburger</i>
le jambon	<i>ham</i>
un jus d'orange	<i>an orange juice</i>
des pâtes	<i>pasta</i>
une pomme	<i>an apple</i>
un steak-frites	<i>steak and chips</i>
une tarte au citron	<i>a lemon tart</i>
un thé	<i>a tea</i>

En pleine forme !

In good shape!

Healthy lifestyle

Il est important de faire ...	<i>It is important to do ...</i>
Il est essentiel de manger...	<i>It is essential to eat ...</i>
Il est nécessaire de boire ...	<i>It is necessary to drink ...</i>
Il (ne) faut (pas) boire ...	<i>You must (not) drink ...</i>
C'est bon pour ...	<i>It is good for ...</i>
Ce n'est pas bon pour ...	<i>It isn't good for ...</i>
le cœur	<i>the heart</i>
le cerveau	<i>the brain</i>
les dents.	<i>the teeth</i>
les muscles	<i>the muscles</i>
les os/muscles	<i>the bones</i>
la peau	<i>the skin</i>
la santé	<i>the health</i>
Il y a trop de sucre.	<i>There is too much sugar.</i>
Il y a trop de graisses.	<i>There is too much fat.</i>
Je fais beaucoup de sport.	<i>I do a lot of sport.</i>
Je joue au tennis.	<i>I play tennis.</i>
Je mange au moins cinq fruits et légumes par jour.	<i>I eat at least five fruits and vegetables per day.</i>
Je mange à des heures régulières.	<i>I eat at regular times.</i>
Je mange équilibré.	<i>I eat a balanced diet.</i>
Je mange sainement.	<i>I eat healthily.</i>
Je bois un litre et demi d'eau par jour.	<i>I drink 1½ litres of water per day.</i>
Je dors huit heures par nuit.	<i>I sleep eight hours per night.</i>

Meals

au petit déjeuner	<i>at/for breakfast</i>
au déjeuner	<i>at/for lunch</i>
au dîner	<i>at/for dinner</i>
au goûter	<i>for an afternoon snack</i>

Quantities

beaucoup de ...	<i>a lot of ...</i>
plein de ...	<i>plenty of ...</i>
trop de ...	<i>too much/many ...</i>
assez de ...	<i>enough ...</i>
plus de ...	<i>more ...</i>
moins de ...	<i>less/fewer ...</i>

all are followed by a noun (no article)
e.g. assez de fruits, beaucoup d'eau

The pronoun 'en'

'En' means 'of them', 'of it', 'some' or 'any'. It comes before the verb:

Tu manges **des fruits et des légumes**? Oui, j'**en** mange cinq par jour.
Do you eat **fruit and vegetables**? Yes, I eat five **of them** per day.

Tu fais **du sport**? Non, je n'**en** fais pas.
Do you do **any sport**? No, I don't do **any (of it)**.

Talking about food and drink

When giving opinions about food and drink, you use the normal definite article (le, la, les); e.g
J'aime **le** poisson. [*I like fish.*] – J'adore **la** limonade. [*I love lemonade.*] – Je deteste **les** oranges. [*I hate oranges.*]

However, when you talk about what you eat (je mange), you drink (je bois) or you have (je prends), you have to use the **partitive article** (du, de la, des), which means 'some' (but doesn't always get used in English).

je mange	(de+le) du	poisson
je bois	(de+la) de la	limonade
je prends	(de+les) des	oranges