

Useful vocabulary – Healthy food and drink habits

Higher vocabulary can be found at the end

Mealtimes

French	English
Je prends le petit déjeuner à sept heures.	I have breakfast at 7 am.
Je prends le déjeuner à une heure.	I have lunch at 1pm.
Je prends un quatre-heures après l'école.	I have a snack after school.
Je prends le dîner à six heures et demie.	I have dinner at 6:30 pm.

Breakfast

French	English
Au petit déjeuner, je mange des céréales avec du lait.	For breakfast, I eat cereal with milk.
Mon père a mangé du pain et un fruit.	My dad had bread and a piece of fruit.
Ma mère boit du thé mais moi, je bois du café.	My mother drinks tea but I drink coffee.
Ma sœur a essayé du porridge et elle a bien aimé ça.	My sister tried porridge and she liked it.

Lunch

French	English
Je vais prendre un sandwich.	I'm going to have a sandwich.
Je bois toujours de l'eau.	I always drink water.
Le weekend, on achète des frites.	At the weekend, we buy chips.
Mon frère n'aime pas le fromage.	My brother doesn't like cheese.
Tous les jours, je prends des fruits.	Every day I have some fruit.

Snack

French	English
Quand nous étions petits, nous mangions beaucoup de gâteaux.	When we were little, we used to eat lots of cakes.
Je voudrais trois biscuits car j'ai très faim.	I'd like three biscuits because I'm very hungry.

Evening meal

French	English
Ma viande préférée est le poulet.	My favourite meat is chicken.
Nous mangeons des repas végétariens plusieurs fois par semaine.	We eat vegetarian meals several times a week.
Si ma mère travaille, on prépare une pizza avec de la salade.	If my mum is working, we prepare pizza with salad.
Pour terminer, nous prenons souvent de la glace.	To finish, we often have ice cream.

Eating healthily

French	English
Je suis devenu(e) végétan(e).	I became vegan.
Ma famille est végétarienne.	My family is vegetarian.
On mange de la viande seulement deux fois par semaine.	We eat meat only twice a week.
Nous mangeons beaucoup de poisson.	We eat a lot of fish.
Nous essayons de manger équilibré.	We try to eat a balanced diet.
En général, je mange assez sainement.	In general, I eat quite healthily.
J'évite de manger trop de fastfood.	I avoid eating too much fast food.
Nous avons commencé à prendre le dîner plus tôt.	We have starting having dinner earlier.
On doit manger des légumes tous les jours.	You must eat some vegetables every day.
Ce n'est pas une bonne idée de manger entre les repas.	It's not a good idea to eat between meals.

Drink choices

French	English
Je bois beaucoup de thé vert.	I drink a lot of green tea.
Mon frère a arrêté de boire du café le soir.	My brother has stopped drinking coffee in the evenings.
Boire du lait est bon pour la santé.	Drinking milk is good for your health.
Mes parents ne boivent pas d'alcool.	My parents don't drink alcohol.

Higher Tier - Healthy eating

French	English
Je mange toujours des légumes avec mon plat principal.	I always eat vegetables with my main course.
Il ne faut pas manger un repas lourd avant de se coucher.	You mustn't eat a heavy meal before going to bed.
Je remplace des gâteaux par des fruits.	I replace cakes with fruit.
Je pense que huit verres d'eau par jour est suffisant.	I think that eight glasses of water a day is sufficient.