Méτρο pour l'Ecosse Rouge Module 9 vocabulary

La routine

je me lève à (sept heures et demie)
je me lave
je me brosse les dents
je prends le petit déjeuner à (huit heures)
je quitte la maison à (huit heures et demie)
je vais au collège (en bus)
j'arrive au collège à (neuf heures)
je prends le déjeuner à (midi et demie)
je rentre à la maison à (quatre heures)
je prends le goûter à (quatre heures et demie)
je prends le dîner à (dix-neuf heures)
je me couche à (vingt-deux heures)
je me suis levé(e) à (sept heures)
je me suis lavé(e)
je me suis douché(e)
je me suis brossé les dents
j'ai pris (mon petit déjeuner)
j'ai quitté la maison à (huit heures et demie)
je suis allé(e) au collège (en bus)
je suis arrivé(e) au collège à (neuf heures)
je suis rentré(e) à la maison à (quatre heures)
je me suis couché(e) à (vingt-deux heures)

Manger sainement

pour être en bonne santé...
il faut manger plus de (protéines)
il faut manger beaucoup de (fruits et légumes)
il faut manger moins de (produits sucrés)
il faut aussi choisir des (produits bio)
c'est sain/malsain
le bifteck
les chips (fpl)

Meal times and daily routine

I get up at (half-past seven)
I get washed
I brush my teeth
I have breakfast at (eight o'clock)
I leave home at (half-past eight)
I go to school (by bus)
I arrive at school at (nine o'clock)
I have lunch at (half-past twelve)
I go home at (four o'clock)
I have a snack at (half-past four)
I have supper at (7pm)
I go to bed at (10pm)
I got up at (seven o'clock)
I got washed
I had a shower
I brushed my teeth
I had (breakfast)
I left home at (half-past eight)
I went to school (by bus)
I arrived at school at (nine o'clock)
I got home at (four o'clock)
I went to bed at (10pm)

Healthy eating

In order to be healthy...
you should eat more (protein)
you should eat plenty of (fruit and vegetables)
you should eat less (sweet food)
you should also choose (natural products)
it's healthy/unhealthy
steak
crisps

la confiture	jam
le beurre	butter
les crudités (fpl)	raw vegetables
les frites (fpl)	chips
un gâteau	a cake
une glace	an ice-cream
un hamburger	a hamburger
les haricots verts (mpl)	green beans
les œufs (mpl)	eggs
les pâtes (fpl)	pasta
le pain	bread
le poisson	fish
les pommes de terre (fpl)	potatoes
la salade	salad
le sel	salt
le yaourt	yoghurt
une omelette	an omelet
la pizza	pizza
un Coca	a Coke
le potage	soup
un chocolat chaud	a hot chocolate

Manger à la cantine

j'aime manger à la cantine
je ne mange jamais à la cantine
la nourriture est bonne/affreuse
il y a beaucoup de choix
il y n'a pas de choix
c'est cher
ce n'est pas cher
c'est rapide
il faut faire la queue
il faut attendre
il n'y a que des frites

School meals

I like eating in the canteen
I never eat in the canteen
the food is good/awful
there's a lot of choice
there's not much choice
it's expensive
it's not expensive/good value
it's quick
you have to queue
you have to wait
they only serve chips

on mange tous ensemble
il y a trop de monde
je préfère apporter un casse-croûte

La cuisine internationale

tu aimes (la cuisine chinoise)?
la cuisine française
la cuisine indienne
la cuisine italienne
la cuisine marocaine
la cuisine thaïlandaise
c'est facile à faire!
c'est piquant et épicé
c'est très sucré
j'aime les sauces différentes
c'est différent et ça change de la cuisine française

Les maladies

je suis malade
j'ai très chaud
j'ai très froid
je n'ai pas faim
je me sens très fatigué(e)
j'ai la grippe
j'ai de la fièvre
je suis enrhumé(e)
je me suis blessé(e) à la jambe
il/elle est blessé(e)
j'ai pris un coup de soleil
j'ai vomi
je tousse
j'ai mal au cœur
j'ai mal (au dos)
mal à la gorge

everyone eats together
there are too many people
I prefer to bring a packed lunch

International cuisine

do you like (Chinese food)?
French food
Indian food
Italian food
Moroccan food
Thai food
it's easy to make!
it's hot and spicy
it's very sweet
I like the different sauces
it's different and makes a change from French cooking.

Ailments

I'm ill
I am very hot
I am very cold
I've no appetite
I feel very tired
I have flu
I have a fever
I have a cold
I've hurt my leg
he/she is hurt
I've got sunburn
I have been sick
I have a cough
I feel sick
I've got (backache)
a sore throat

mal à la tête

a headache

mal au ventre

stomach ache

mal au cou

a sore neck

mal aux oreilles

earache

prenez ces comprimés/pastilles

take these tablets/cough sweets

prenez ce sirop

take this cough mixture

prenez rendez-vous chez le médecin

make an appointment with the doctor

reposez-vous

get some rest

buvez beaucoup d'eau

drink plenty of water

Ça vaut le risque

Smoking and alcohol

je suis pour/contre les cigarettes

I am for/against cigarettes

le tabac sent mauvais

cigarettes don't smell nice

on risque le cancer et les maladies cardiaques

you risk getting cancer and heart disease

si on s'habitue au tabac, on ne peut pas s'arrêter

once you start smoking, you can't stop

l'odeur du tabac cause des problèmes pour les autres

the smell of cigarette smoke isn't nice for other people

les cigarettes coutent très cher

cigarettes are very expensive

on a l'air plus adulte

it makes you look more grown-up

ça me détend

it helps me relax

j'ai plus de confiance en moi

I feel more self-confident