



Knowledge Organiser: Spanish Y10-Unit 3: La vida sana (Theme 2) FT

Section A: Healthy Living

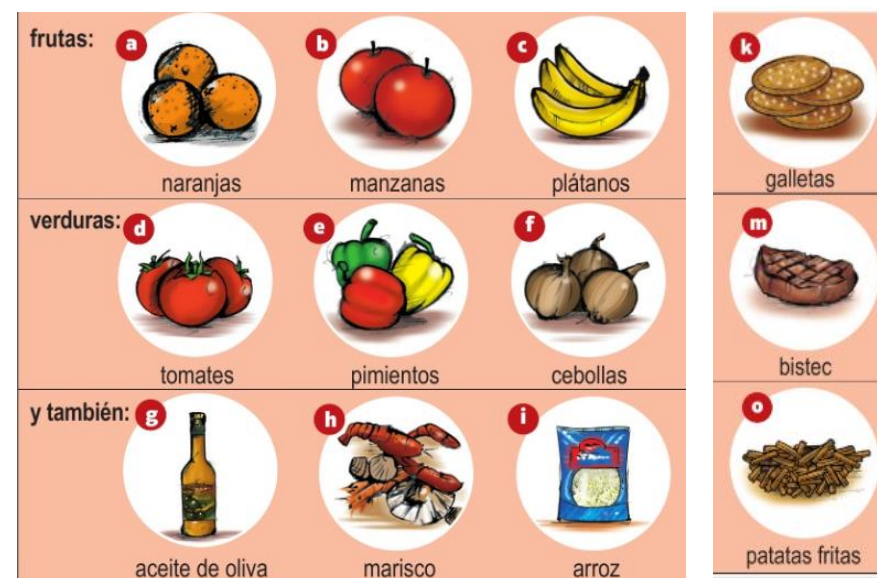
1	Para mantenerse en forma...	To stay in shape...
2	Para ser sano/a...	To be healthy...
3	Se debe hacer ejercicio	You must do some exercise
4	Se debe beber agua	You must drink enough water
5	Se debe dormir bien	You must sleep well
6	Se debe evitar el estrés	You must avoid stress
NOTE : Se debe, tienes que and hay que all mean the same. It can be translated as "you must" or "one must"		
7	Se debería comer fruta y legumbres	You should eat fruit & veg
8	Se debería evitar los caramelos y la comida grasienta	You should avoid sugary and fatty foods
9	No se debe ni fumar ni tomar drogas	You must not smoke/take drugs
10	No se debería beber ni alcohol ni cafeína	You should not drink too much alcohol/caffeine
11	¿Qué se debería hacer para estar en forma?	What must you do to stay in shape?

Section B: Why is healthy living important?

12	El colegio es estresante	School is stressful
13	Es bueno para la salud	It's good for the health
14	Se dice que es relajante	People say that it's relaxing
15	Me da la energía	It gives me energy
16	Se puede reducir el estrés	You can reduce stress
17	Es bueno para la salud mental	It's good for your mental health
18	Es bueno para el corazón	It's good for the heart
19	Es una fuente de vitaminas	It's a good source of vitamins
20	Es una fuente del calcio	It's a good source of calcium

Section C: Food – ¿Que comes normalmente?

21	Para el desayuno		For breakfast	
22	Para la comida/el almuerzo		For lunch	
23	Para la cena		For tea	
24	Me encanta comer la pizza		I love to eat <u>pizza</u>	
25	Me mola beber coca-cola		I'm a fan of drinking <u>coke</u>	
26	Me fastidia comer la carne		I really hate to eat <u>meat</u>	
27	Odio beber el agua		I hate to drink <u>water</u>	
28	Como	Bebo	I eat	I drink
29	Se come	Se bebe	We eat	We drink
30	No como la carne		I don't eat <u>meat</u>	
31	Soy vegetariano/a		I'm vegetarian	
32	Trato de comer bien		I try to eat healthily	
33	Me gusta la comida basura		I like fast food	
34	Mi padre prepara la comida		My dad does the cooking	
35	Diría que es...		I would say it is...	
36	Comí	Bebí	I ate	I drank
37	Era riquísima		It was delicious	



Section D: Sport & Exercise (Remember your KO on free time)

38	Soy miembro de un club	I'm a member of a club
39	No me gusta hacer el deporte	I don't like to do sport
40	Normalmente hago el footing	Normally I do some jogging
41	A menudo hago la natación	Often I do some swimming
42	Juego al futbol dos veces a la semana	I play football twice a week

Section E: Lifestyle Comparison – what you 'used to' do

43	Cuando era joven	when I was young
44	Cuando era pequeño/a	When I was small
45	Era activo/a Era deportista	I was active/sporty (m) I was active/sporty (f)
46	Era vago/a Era perezoso/a	I was lazy (m/f)
47	Practicaba el deporte	I used to do <u>sport</u>
48	Jugaba al rugby	I used to play <u>rugby</u>
49	Iba al gimnasio	I used to go to <u>the gym</u>
50	comía mucho chocolate/comida basura	I used to eat lots of <u>chocolate/fastfood</u>
51	Bebía bebidas gaseosas/azucaradas	I used to drink <u>fizzy drinks</u>

Section F: Future Health Intentions

To conjugate (make) the future tense, look back at U2 Holidays

Infinitive Verb (AR, ER, IR)	+	é	I will	comeré	I will eat
		á	He/she will	Haré	I will do
		emos	We will	Jugaré	I will play
				Beberé	I will drink
52	Espero ser más sano/a	I hope to be healthier			
53	Tengo la intención de hacer más ejercicio	I intend to do more exercise			
54	Me encantaría comer más verduras	I would like to eat more vegetables			
55	Si tuviera el tiempo, comería bien	If I had more time, I would eat well			
56	Si tuviera el dinero, iría al gimnasio	If I had more money, I would go to the gym			

Section H: Vices

57	Te engancha	It gets you hooked
58	Pienso que es relajante	I think that it's relaxing
59	Mis amigos fuman	My friends smoke
60	Hay riesgos de enfermedades como el cáncer	You risk illnesses such as cancer
61	Es difícil de dejar del habito	It's difficult to stop the habit
62	Es una pérdida de dinero	It's a waste of money
63	Hay gente que piensa que es peligroso	People say that it's dangerous