

Study the following

- 1 Food gives us energy to play, learn and grow.
- يعطينا الطعام طاقة للعب والتعلم والنمو.
- 2 Meat gives our body protein to make us strong.
- اللحوم تعطينا بروتيناً لأجسامنا لكي يجعلنا أقوياء.
- 3 They also help us fight sickness.
- تساعدنا أيضاً على محاربة الأمراض.
- 4 When we eat the right food and drink enough water, we have good energy every day.
- عندما نأكل الطعام الصحي ونشرب كمية كافية من الماء يكون لدينا طاقة جيدة كل يوم.
- 5 Seleem wakes up early. He washes himself and smiles.
- يستيقظ سليم مبكراً، يغسل وجهه ويبتسم.
- 6 Seleem eats fruit and vegetables for breakfast.
- يتناول سليم الفاكهة والخضراوات على الإفطار.
- 7 He drinks water to stay hydrated.
- يشرب الماء ليحافظ على رطوبة جسمه.
- 8 His sister Leila wakes up and dresses herself.
- تستيقظ أخته ليلى وترتدي ملابسها.
- 9 Their friend Omar makes a salad for himself.
- يُعد صديقهما عمر لنفسه سلطة.

1 Look and read:

انظر واقرأ:

استمع إلى النص:



Food gives us energy.

الطعام يمدنا بالطاقة.



Meat gives us protein.

اللحوم تعطينا البروتين.



Too much sugar is bad for your body.

الكثير من السكر مضر بجسمك.



I eat fruits every day.

أتناول فاكهة كل يوم.



Water keeps us healthy.

يجعلنا الماء أصحاء.



We must eat vegetables.

يجب علينا أن نأكل الخضراوات