

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 أقوىاء.
- 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 الأفطار.
- 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.
يعد 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.