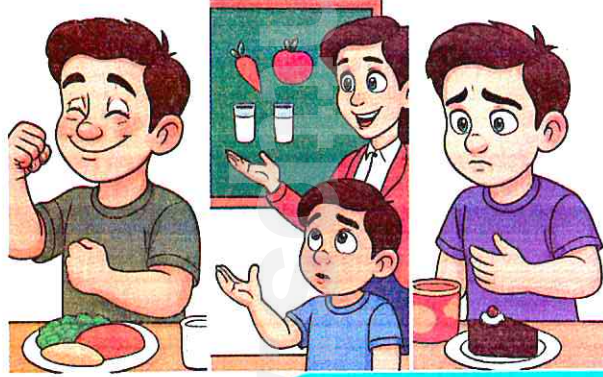


## Reading and Writing



## Omar's Healthy Menu قائمة طعام عمر الصحية

استمع إلى النص



**Moral: Eating healthy food in the right amounts helps your body stay strong and happy.**

الدرس المستفاد: تناول الطعام الصحي، بالكميات المناسبة يساعد جسمك على البقاء قويًا وسعيدًا.

Omar loved eating snacks like chips, cake, and soda.

كان عمر يحب تناول الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس والكعك والمشروبات الغازية.

He did not eat many fruits or vegetables. One day, he felt tired and had a stomachache.

لم يكن يأكل الكثير من الفواكه والخضراوات، في أحد الأيام، شعر بالتعب وأصيب بالآلام في المعدة.

His teacher told him, "Omar, you need to eat healthy foods like fruits, vegetable, and meat.

أخبره معلمه: «يا عمر، أنت بحاجة إلى تناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضراوات واللحوم».

Omar followed the advice. For breakfast, he ate an apple and drank some milk. For lunch, he had some rice and some salad. For a snack, he had yogurt. He felt strong and happy again.

اتبع عمر النصيحة، لتناول الإفطار، أكل تفاحة وشرب بعض اللبن. لتناول الغداء، أكل بعض الأرز وبعض السلطة. لتناول وجبة خفيفة، أكل الزبادي. شعر بالقوة والسعادة مرة أخرى.