

Healthy Food for the Body

الأكل الصحي للجسم

Physical Benefits of Healthy Eating / Healthy Food and Physical Health / Physical Benefits of Mindful Eating

The Outline:

Introductory sentence: Healthy food is very important for our bodies.

Supporting details:

- Gives us energy.
- Eating fruits.
- Helps us grow.



Concluding sentence: In conclusion, healthy food helps us live a better life.

Ms.Heba

Healthy food is very important for our bodies. It gives us energy to do daily activities. Eating fruits and vegetables keeps our bodies strong. Healthy food helps us grow in a good way. It also makes our bones and muscles stronger. Drinking enough water keeps our bodies healthy. We should avoid eating too much fast food. In conclusion, healthy food helps us live a better life.

Ms.Heba

الأكل الصحي مهم جدًا لأجسامنا. يمنحنا الطاقة للقيام بالأنشطة اليومية. تناول الفواكه والخضروات يحافظ على قوة أجسامنا. يساعدنا الأكل الصحي على النمو بطريقة سليمة. كما يجعل عظامنا وعضلاتنا أقوى. شرب كمية كافية من الماء يحافظ على صحة أجسامنا. يجب أن نتجنب تناول الكثير من الوجبات السريعة. في الختام، يساعدنا الأكل الصحي على عيش حياة أفضل.

Healthy Food for the Mind

الأكل الصحي للعقل والدراسة

Importance of Healthy Food for Students' Education / Academic Benefits of Mindful Eating

The Outline:

Introductory sentence : Healthy food is important for students' minds.

Supporting details :

- Gives students more energy.
- Helps brain work well.
- Helps feel active.



Concluding sentence : In conclusion, healthy food helps students do better at school.

Ms.Heba

Healthy food is important for students' minds. It helps students focus better in class. Eating healthy meals gives students more energy. Fruits and vegetables help the brain work well. Healthy food helps students remember information. It also helps them feel active during lessons. Students should eat a healthy breakfast every day. In conclusion, healthy food helps students do better at school.

Ms.Heba

الأكل الصحي مهم لعقول الطلاب. يساعد الطلاب على التركيز بشكل أفضل في الصف. تناول الوجبات الصحية يمنح الطلاب طاقة أكثر. تساعد الفواكه والخضروات الدماغ على العمل بشكل جيد. يساعد الأكل الصحي الطلاب على تذكر المعلومات. كما يساعدهم على الشعور بالنشاط خلال الدروس. يجب على الطلاب تناول فطور صحي كل يوم. في الختام، يساعد الأكل الصحي الطلاب على الأداء بشكل أفضل في المدرسة.

Healthy Eating Habits & Lifestyle

عادات الأكل ونمط الحياة الصحي

Healthy Eating Habits / A Healthy Lifestyle / Healthy Eating at Home

The Outline:

Introductory sentence : A healthy lifestyle is important for everyone.

Supporting details :

- Keeps us strong.
- Drink enough water.
- Helps us stay fit.



Concluding sentence : In conclusion, healthy habits help us live a better life.

Ms.Heba

A healthy lifestyle is important for everyone. We should eat healthy food every day. Eating fruits and vegetables keeps us strong. We should drink enough water during the day. Doing exercise helps us stay fit and active. Getting enough sleep is important for our health. We should avoid eating too much fast food. In conclusion, healthy habits help us live a better life. Ms.Heba

نمط الحياة الصحي مهم للجميع. يجب أن نتناول الطعام الصحي كل يوم. تناول الفواكه والخضروات يحافظ على قوتنا. يجب أن نشرب كمية كافية من الماء خلال اليوم. ممارسة الرياضة تساعدنا على الحفاظ على اللياقة والنشاط. الحصول على نوم كافٍ مهم لصحتنا. يجب أن نتجنب تناول الكثير من الوجبات السريعة. في الختام، تساعدنا العادات الصحية على عيش حياة أفضل.

School Canteens

مقاصف المدرسة

The Outline:

Introductory sentence : School canteens are important for students' health.

Supporting details :

- Offer fresh and healthy food.
- Buy fruits.
- Healthy meals.



Concluding sentence : In conclusion, healthy canteens help students stay healthy.

Ms.Heba School canteens are important for students' health. They should offer fresh and healthy food every day. Students can buy fruits and healthy sandwiches. They should also drink water instead of soft drinks. Healthy meals give students energy during school. Good food helps students focus better in class. Schools should avoid selling too much junk food. In conclusion, healthy canteens help students stay healthy.

Ms.Heba

المقاصف المدرسية مهمة لصحة الطلاب. يجب أن تقدم طعامًا طازجًا وصحيًا كل يوم. يستطيع الطلاب شراء الفواكه والسندويشات الصحية. يجب عليهم أيضًا شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية. تمنح الوجبات الصحية الطلاب الطاقة خلال المدرسة. يساعد الطعام الجيد الطلاب على التركيز بشكل أفضل في الصف. يجب على المدارس تجنب بيع الكثير من الطعام غير الصحي. في الختام، تساعد المقاصف الصحية الطلاب على الحفاظ على صحتهم.

School Health Programmes

البرامج الصحية المدرسية

The Outline:

Introductory sentence : School health programmes are important for students.

Supporting details :

- Offer lessons about healthy food.
- Organise sports.
- Encourage students.



Concluding sentence : In conclusion, school health programmes improve students' lives.

School health programmes are important for students. They teach students how to live a healthy life. Schools can offer lessons about healthy food. They can also organise sports and fun activities. These programmes help students build good habits. Teachers can encourage students to eat healthy meals. Healthy students can focus better in class. In conclusion, school health programmes improve students' lives.

Ms.Heba

البرامج الصحية المدرسية مهمة للطلاب. تعلم الطلاب كيف يعيشون حياة صحية. تستطيع المدارس تقديم دروس عن الأكل الصحي. يمكنها أيضًا تنظيم الرياضة والأنشطة الممتعة. تساعد هذه البرامج الطلاب على بناء عادات جيدة. يستطيع المعلمون تشجيع الطلاب على تناول وجبات صحية. يستطيع الطلاب الأصحاء التركيز بشكل أفضل في الصف. في الختام، تحسن البرامج الصحية المدرسية حياة الطلاب.

Processed Food and Its Effects on Health

الأطعمة المصنعة وتأثيرها على الصحة

The Outline:

Introductory sentence : Eating too much processed food can harm our health.

Supporting details :

- Cause weight gain.
- Increase the risk of diseases.
- Choose fresh fruits and vegetables.

Concluding sentence : To sum up, this special day brings the family together.



@4WU.II

Ms.Heba **Eating too much processed food can harm our health.**

Many processed foods contain too much sugar and salt. Eating them often can cause weight gain. They may also increase the risk of some diseases. Processed food does not always give us enough nutrients. We should choose fresh fruits and vegetables more often. Cooking healthy meals at home is a better choice. In conclusion, eating less processed food helps us stay healthy.

تناول الكثير من الأطعمة المصنعة قد يضر بصحتنا. تحتوي العديد من الأطعمة المصنعة على الكثير من السكر والملح. تناولها باستمرار قد يسبب زيادة الوزن. وقد تزيد أيضاً من خطر الإصابة ببعض الأمراض. لا توفر الأطعمة المصنعة دائماً العناصر الغذائية الكافية. يجب أن نختار الفواكه والخضروات الطازجة بشكل أكبر. يعد طهي الوجبات الصحية في المنزل خياراً أفضل. في الختام، يساعدنا تقليل الأطعمة المصنعة على الحفاظ على صحتنا.

Ms.Heba