Lesson 8

My Favorite Food

Reading

۱ــ معادل کلمات فارسی مشخص شده را در متن انگلیسی پیدا کنید.(یک نمونه، انجام شده است.)

شما برای حفظ سلامتی و تقویت بدنتان به تمامی انواع غذاها نیاز دارید. پزشکان می‌گویند که بهتر است غلاتی مانند نان مصرف کنید. باید تخم‌مرغ و پنیر بخورید و شیر بنوشید. همچنین باید گوشت، ماهی و حبوبات مصرف کنید. پزشکان همچنین می‌گویند که نیاز دارید هر روز مقدار زیادی میوه و سالاد میل کنید. امّا توصیه می‌شود بیش از اندازه موادغذایی مانند کیک و بستنی که روغن یا شکر فراوانی دارند نخورید. همچنین لازم است آب کافی بنوشید.

You need all kinds of foods to keep your body strong and healthy. Doctors say you should eat grains, like bread. You should eat eggs, cheese, and drink milk. You should also eat meat, fish, and beans. Doctors also say you need to eat plenty of fruits and salad every day. But you should not eat too many foods with lots of fat or sugar such as cake and ice-cream. You also need to drink enough water.