



# Nova 5

## Lesson 11

# My Favorite Meals & Snacks

پښتو: زما د خوښې غذا او خواړه  
دري: غذاها و خوراكهاى مورد علاقه من



Afghanistan's 1st LMS





Afghanistan's 1st LMS



# Learning Objectives

1

## Identify & Describe

Identify and describe common Afghan meals and snacks in English.

2

## Express Preferences

Express personal food preferences clearly.

3

## Discuss Digitally

Discuss healthy eating habits digitally and confidently.



Afghanistan's 1st LMS



# Vocabulary

English	Pashto	Dari
meal	خواره	غذا
snack	مختصره خواره	خوراک مختصر
sauce	چکنی/ساس	چکنی/ساس
common	عام	رایج
bean	لوبیا	لوبیا
cheese	پنیر	پنیر
bone	هدوکی	استخوان
healthy	روغ	صحتمند
mostly	زیاتره	اکثرا



Afghanistan's 1st LMS



## Topic Talk

Food is an important part of our daily life. In Afghanistan, people eat meals like **rice with meat**, or **bread with cheese and milk**. Snacks are quick foods like **burgers or sandwiches** that you can eat anytime.

I like to cook sometimes. I can make **chicken curry, rice, and beans**. Eating healthy food is important because it helps our bones stay strong. I mostly eat at home, but sometimes I go to a restaurant with friends.

### پښتو:

خواره زمور د ورځني ژوند مهمه برخه ده. په افغانستان کې خلک داسې خوراکونه خوښوي لکه وريژي د غوښې سره، يا د ډوډۍ سره پنير او شيدې. مختصر خواره ژر تياريدونکي خوراکونه دي لکه برگر يا سينډويچ چې هر وخت يې خوړلای شئ.

زه کله ناکله پخلي کوم. زه کولی شم د چرگ کړايي، وريژي، او لوبيا پاخه کړم. صحي خواره خوړل مهم دي ځکه چې زمور هډوکي قوي ساتي. زه زياتره د کور خواره خورم، خو کله ناکله له خپلو دوستانو سره رستوران ته ځم.

### دري:

غذا بخش مهمی از زندگی روزمره ماست. در افغانستان، مردم غذاهایی مانند برنج با گوشت یا نان با پنیر و شیر می‌خورند. خوراک‌های مختصر غذاهای سریعی مانند برگر یا ساندویچ هستند که می‌توانید هر زمان بخورید.

گاهی اوقات من خودم آشپزی می‌کنم. می‌توانم کرایي مرغ، برنج و لوبيا درست کنم. خوردن غذای سالم مهم است زیرا به استخوان‌ها کمک می‌کند قوی بمانند. من اکثراً در خانه غذا می‌خورم، اما گاهی با دوستانم به رستوران می‌روم.





Afghanistan's 1st LMS



# Grammar Explanation: "I like / I enjoy / I prefer"

Use these phrases to describe your favorite foods and habits:

"I like rice with meat."

"I enjoy having cheese and milk for breakfast."

"I prefer eating at home."

## پښتو:

د خپلې خوښې خوراکونو او عادتونو  
د بیانولو لپاره لاندې جملې وکاروئ:

- "زما وریژي او غوښه خوښیږي."
- "په ناشته کې زما پنیر او شیدي خوښیږي."
- "زه په کور کې خوراک کول غوره گڼم."

## دري:

برای بیان غذاها و عادات مورد علاقه  
خود از این عبارات استفاده کنید:

- "من برنج با گوشت دوست دارم."
- "من پنیر و شیر را برای صبحانه دوست دارم."
- "من ترجیح می‌دهم در خانه غذا بخورم."



Afghanistan's 1st LMS



# Rules for Talking About Meals

## 1 State your favorite meal or snack

Example: "My favorite meal is rice and meat with sauce."

پښتو: زما خوښې وړ خواړه وريژي او غوښه ده.  
دري: غذاي مورد علاقه من برنج و گوشت است.

## 2 Describe when you usually eat it

Example: "I mostly eat it at home for lunch."

پښتو: زه زياتره دا په غرمه کې په کور کې خورم.  
دري: من اکثراً آن را در چاشت در خانه می خورم.

## 3 Explain why you like it

Example: "I like it because it is healthy and tasty."

پښتو: زما دا خوښويږي ځکه چې صحي او خوندور دی.  
دري: من آن را دوست دارم زیرا صحتي و خوشمزه است.



# Examples

"My favorite snack is a burger. I like it because it is tasty."

پښتو: زما خوښې وړ مختصر خواره برگر دی. زما ځکه خوښیږې چې خوندور دی.

دري: خوراک مختصر مورد علاقه من برگر است. من آن را دوست دارم زیرا خوشمزه است.

"I enjoy cooking rice and beans. I mostly cook at home."

پښتو: زما د وریډو او لوبیا پخول خوښویږې. زه زیاتره په کور کې پخلې کوم.

دري: من از پختن برنج و لوبیا لذت می‌برم. اکثراً در خانه آشپزی می‌کنم.



# Review

- ☐ Use "I like / I enjoy / I prefer" to talk about meals and snacks. Mention when you eat them and why you like them. This builds confidence in self-paced digital learning.

## پښتو:

د "زما خوښیږې / ماته خوند  
راکوي / زه غوره گنم" څخه  
استفاده وکړئ ترڅو د خوراکونو  
او ناشتو په اړه خبرې وکړئ. د  
خورلو وخت او علت یې هم  
وویاست.

## دري:

از عبارات "من دوست دارم / من  
لذت می برم / من ترجیح می دهم"  
برای صحبت درباره غذاها و  
خوراک‌های مختصر استفاده  
کنید. زمان خوردن و دلیل علاقه  
خود را ذکر کنید.



Afghanistan's 1st LMS





# Congratulations!

You can now talk about your favorite meals and snacks confidently in English. Keep practicing and enjoy sharing your food ideas digitally.



Afghanistan's 1st LMS

