



Nova

Digital English learning

Pre-Starter

Lesson 19

Food & Health

دری: غذا و صحت

پښتو: خواړه او روغتیا



Afghanistan's 1st LMS





Afghanistan's 1st LMS



Learning Objectives

By the end of this lesson, learners will be able to:



Identify three types of food: **dairy, fruit, and vegetables.**



Explain why these foods are important for the **body and teeth.**



دری: سه نوع غذا را شناسایی کنید: لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات. توضیح دهید که چرا این غذاها برای بدن و دندان‌ها مهم هستند.



پښتو: د خوړو درې ډولونه وپېژنئ: لبنیات، مېوې او سبزیجات. تشریح کړئ چې ولې دا خواړه د بدن او غاښونو لپاره مهم دي.



Afghanistan's 1st LMS





Food Types & Vocabulary - Dairy

دری: انواع غذا و لغات - لبنیات

پښتو: د خوړو ډولونه او لغات - لبنیات

English	پښتو	دری
milk, yogurt, cheese	شیدې، ماسته، پنیر	شیر، ماست، پنیر



Afghanistan's 1st LMS





Food Types & Vocabulary - Fruit

دري: انواع غذا و لغات - ميوه جات
پښتو: د خوړو ډولونه او لغات - ميوې

English	پښتو	دري
apple, banana, pomegranate	منه، کيله، انار	سيب، کيله، انار



Afghanistan's 1st LMS





Food Types & Vocabulary - Vegetable

دری: انواع غذا و لغات - سبزیجات

پښتو: د خوړو ډولونه او لغات - سبزیجات

English	پښتو	دری
carrot, spinach, tomato	گازر، پالک، رومیان	زردگ پالک، بادنجان رومی



Afghanistan's 1st LMS





Why Food Matters For Your Body

دری: چرا برای بدن شما - غذا مهم است
پښتو: ستاسو د بدن لپاره - ولې خواړه مهم دي



Dairy provides calcium for strong bones and teeth.

دری: لبنیات کلسیم فراهم می‌کنند برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی.
پښتو: لبنیات د قوي هډوکو او غاښونو لپاره کلسیم برابروي.



Fruit gives vitamins (like vitamin C) to keep you healthy and fight illness.

دری: میوه‌ها ویتامین‌ها (مثل ویتامین C) فراهم می‌کنند تا شما را سالم نگه دارند و با بیماری‌ها مبارزه کنند.
پښتو: مېوې ویتامینونه (لکه ویتامین C) برابروي تر څو تاسو روغ وساتي او له ناروغیو سره مبارزه وکړي.



Vegetables supply fiber and minerals for good digestion and energy.

دری: سبزیجات فیبر و مواد معدنی فراهم می‌کنند برای هضم خوب و انرژی.
پښتو: سبزیجات فايبر او منرالونه برابروي د ښه هضم او انرژۍ لپاره.



Afghanistan's 1st LMS





Food Benefits For Your Teeth

For Your Teeth:

- Calcium from **milk** and **yogurt** helps keep your teeth **strong**.
- Crunchy fruits and vegetables (like **apples** and **carrots**) clean your teeth as you eat.



Afghanistan's 1st LMS





Language Tips

پښتو

شیدې ستاسو غاښونه قوي کوي.

دری

ماست دندانهای شما را قوي می‌کند.



Afghanistan's 1st LMS





A Healthy Bazaar Day

دری: یک روز سالم در بازار
پښتو: په بازار کې یوه سالمه ورځ

One morning in Kabul, Sara and her brother Omar walk to the local bazaar. Sara carries a basket.

دری: یک صبح در کابل، ساره و برادرش عمر به بازار محلی می‌روند. ساره یک سبد با خود دارد.

پښتو: یو سهار په کابل کې، ساره او د هغې ورور عمر محلي بازار ته ځي. ساره یو ټوکری له ځان سره وړي.



Afghanistan's 1st LMS





At the Dairy Stall

They stop at the dairy stall.

- ✓ "Where is the yogurt?" asks Sara.
- ✓ The seller smiles: "Here it is—fresh yogurt."

Next, they visit the fruit stand.

دري: در دكان لبنيات. آن‌ها در دكان لبنيات می ایستد می‌کنند. ساره می‌پرسد: «ماست کجاست؟» فروشنده لبخند می زند: «اینجا است—ماست تازه.» بعد، آن‌ها به دكان میوه‌ها می روند.

پښتو: د لبنیاتو په دوکان کې. هغوی د لبنیاتو په دوکان کې درېږي. ساره پوښتنه کوي: «ماسته چیرته دي؟» پلورونکی مسکې کيږي: «دلته دي—تازه ماسته.» وروسته هغوی د مېوو پلورنځي ته ځي.



Afghanistan's 1st LMS





At the Fruit Stand

Omar picks up a **pomegranate** and says, "This fruit has many **vitamins!**"

دری: در دکان میوه‌ها. عمر یک انار برمی دارد و می‌گوید: «این میوه ویتامین‌های زیادی دارد!»

پښتو: د مېوو په دوکان کې. عمر یو انار اخلي او وايي: «دا مېوه ډېر ویتامینونه لري!»



Afghanistan's 1st LMS





At the Vegetable Cart

Then, they go to the vegetable cart.

Sara chooses **spinach** and **carrots**, saying, "Vegetables give us energy."

دری: در دکان سبزیجات. سپس آن‌ها به دکان سبزیجات می‌روند. ساره پالک و زردک را انتخاب می‌کند و می‌گوید: «سبزیجات به ما انرژی می‌دهند.»

پښتو: د سبزیجاتو په گاډي کې. بیا هغوی د سبزیجاتو گاډي ته ځي. سارا پالک او گازرې انتخابوي او وايي: «سبزیجات موږ ته انرژي راکوي.»



Afghanistan's 1st LMS





Back at Home

At home, their mother thanks them: "You have chosen healthy foods!"
They drink milk, eat yogurt with honey, and crunch on apple slices.

دري: در خانه، مادرشان از آنها تشکر می‌کند: «شما غذاهای سالم انتخاب کرده‌اید!»
آنها شیر می‌نوشند، ماست با عسل می‌خورند و تکه‌های سیب را میل می‌کنند.

پښتو: په کور کې د هغوی مور له هغوی مننه کوي: «تاسو صحي خواړه انتخاب کړي دي!»
هغوی شیدې څښي، ماسته له شاتو سره خوري، او د مڼې خوري.



Afghanistan's 1st LMS





Healthy Eating Benefits

دری: فواید تغذیه سالم
پښتو: د سالم خوړو ګټې

English	دری	پښتو
Sara smiles: "I feel strong!"	ساره لېڅند می زند: «من احساس قدرت می کنم!»	ساره مسکا کوي: «زه ځان قوي احساسوم!»
Omar nods: "My teeth feel clean after crunching carrots."	عمر سر تکان می دهد: «حس میکنم دندان هایم بعد از خوردن زردک تمیز شدند.»	عمر سر و خوځاوه: «داسې فکر کوم لکه گازرو خوړو وروسته مې چې غاښونه پاک شوی وي.»



Afghanistan's 1st LMS





Afghanistan's 1st LMS

