

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



الملف تقرير عن الطعام الصحي (4)

[موقع المناهج](#) ← [المناهج الكويتية](#) ← [الصف العاشر](#) ← [لغة انجليزية](#) ← [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف العاشر



روابط مواد الصف العاشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف العاشر والمادة لغة انجليزية في الفصل الأول

<a href="#">كتاب الطالب في مادة اللغة الانكليزية</a>	1
<a href="#">مواضيع التعبير لصف العاشر</a>	2
<a href="#">مذكرة قواعد رائعة ومفيدة في مادة اللغة الانكليزية</a>	3
<a href="#">الكلمات الجديدة بالترجمة في مادة اللغة الانكليزية</a>	4
<a href="#">مذكرة ثانوية المباركية في مادة اللغة الانكليزية</a>	5

## Healthy diet

Do you think that eating healthy food is easy? Of course, it's easy to eat healthy food. Nothing is better than having the right food. I'm going to write about what a healthy diet should include and how it can affect your health in the future.

We have to eat healthy food. Probiotic drinks are of great importance to lead a healthy life. In addition, they contain good bacteria. Moreover, having green tea is beneficial as it is full of antioxidants. We need to have the RDA of food elements like fats, proteins, minerals, carbs, water, vitamins and iron. Eating dark chocolate is very useful.

Eating healthy food can affect our health in the future. It leads to a healthy life. It improves our immune system. In addition, it helps to combat diseases. It lowers blood pressure and the level of bad cholesterol in the blood. Moreover, it is good for the health of heart and mind.

Finally, we have to eat the right food to enjoy life. It is important and easy to eat healthy food in order to have a strong and healthy body.