

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/10>

* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة لغة انكليزية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/10english>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة لغة انكليزية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/10english1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade10>

[bot_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف العاشر على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

- 1 antioxidant
- 2 vegetables
- 3 home made food
- 4 green tea
- 5 healthy juice

Tips: water is important to increase hydrogen levels to help increasing the blood volume

A vibrant, cartoon-style illustration of various health and fitness items. The items are arranged in a cluster on a dark brown curved base. From left to right, the items include: a blue and red dumbbell, a black and white soccer ball, a green carrot, a blue bicycle, a blue water bottle with a green drop icon, a blue tennis racket, a blue and orange basketball, a green heart with a red pulse line, a green running shoe, a green jump rope, a green broccoli, a black hammer, a black alarm clock, a glass of orange juice, and a blue machine with a red ball. The background is white.



vegetables and fruit well before eating them. You must cover the food to prevent flies and insects from touching it. Healthy food should also be natural and organic. It is not good to eat food that was made by using dangerous additives

at home are better than fast foods. Because fast food has a lot of fats and calories and bad bacteria which are bad and unhealthy.

Finally, a vegetarian needs to make careful choices about their diet, and to eat a wide variety of foods to ensure that they meet their nutritional needs. Some vegans

Introduction: “Health is wealth”

Body1: Fast foods have many dangerous effects.

*dangerous effects * avoid having fast foods.

* health problems (obesity – high blood pressure)

Body 2: The demerits of vegetarian menu

* lack of certain nutrients * leads to malnutrition

* health problems

Conclusion: A vegetarian needs to make careful choices about his diet.



