



SET BOOK

**اهم اسئلة كتاب الطالب
الصف العاشر**

Unit 1

#	English	العربية
1	What did Kuwaitis eat in the past? Fish, dates, rice, and vegetables.	ماذا كان الكويتيون يأكلون في الماضي؟ السمك والتمر والأرز والخضروات.
2	What was the traditional Kuwaiti diet like? It was simple, healthy, and balanced.	كيف كان النظام الغذائي الكويتي التقليدي؟ كان بسيطًا وصحيًا ومتوازنًا.
3	Why was the old Kuwaiti diet good for people? It gave them energy for hard work.	لماذا كان النظام الغذائي الكويتي القديم جيدًا للناس؟ لأنه كان يمنحهم الطاقة للعمل الشاق.
4	How has modern life changed eating habits in Kuwait? People eat more fast food.	كيف غيّرت الحياة الحديثة عادات الأكل في الكويت؟ يتناول الناس المزيد من الوجبات السريعة.
5	Why are people less active today? Because of cars and technology.	لماذا أصبح الناس أقل نشاطًا اليوم؟ بسبب السيارات والتكنولوجيا.
6	What can unhealthy eating cause? It can cause obesity and diabetes.	ماذا يمكن أن تسبب العادات الغذائية غير الصحية؟ يمكن أن تسبب السمنة ومرض السكري.
7	How did the nutrition programme help students? They ate more fruits and vegetables.	كيف ساعد برنامج التغذية الطلاب؟ تناولوا المزيد من الفواكه والخضروات.
8	How can schools help students eat better? By teaching them about healthy food.	كيف يمكن للمدارس مساعدة الطلاب على تناول طعام أفضل؟ من خلال تعليمهم عن الطعام الصحي.
9	Why are healthy eating habits important? They help us stay healthy.	لماذا تعد عادات الأكل الصحية مهمة؟ تساعدنا على الحفاظ على صحتنا.
10	How can Kuwait have a healthier future? By promoting healthy food and exercise.	كيف يمكن للكويت أن يكون لديها مستقبل أكثر صحة؟ من خلال تشجيع الطعام الصحي والرياضة.

#	English	العربية
1	What makes each person different? Our genes, gut bacteria, and lifestyle.	ما الذي يجعل كل شخص مختلفًا؟ جيناتنا، وبكتيريا الأمعاء، ونمط حياتنا.
2	Why is nutritious food important for the brain? It helps the brain work well.	لماذا يعتبر الطعام الصحي مهمًا للدماغ؟ يساعد الدماغ على العمل بشكل جيد.
3	Why doesn't one diet work for everyone? People have different needs.	لماذا لا يناسب نظام غذائي واحد الجميع؟ لأن الناس لديهم احتياجات مختلفة.
4	What happens when food does not suit someone? They may feel tired or sick.	ماذا يحدث عندما لا يناسب الطعام شخصًا ما؟ قد يشعر بالتعب أو المرض.
5	What is the best diet for a person? A diet that suits their body and mind.	ما أفضل نظام غذائي للشخص؟ نظام غذائي مفيد لجسمه وعقله.
6	What is personalised nutrition? A diet made for one person.	ما هي التغذية المخصصة؟ نظام غذائي مصمم لشخص واحد.
7	How can food affect our mental health? It can change our mood and focus.	كيف يمكن أن يؤثر الطعام على صحتنا النفسية؟ يمكن أن يغير مزاجنا وتركيزنا.
8	Why can the same food affect people differently? Their bodies are different.	لماذا يمكن أن يؤثر نفس الطعام على الأشخاص بشكل مختلف؟ لأن أجسامهم مختلفة.
9	How can personalised nutrition help us? It can help us feel better.	كيف يمكن أن تساعدنا التغذية المخصصة؟ يمكن أن تساعدنا على الشعور بشكل أفضل.
10	What tests can scientists use? DNA and blood tests.	ما الفحوصات التي يمكن أن يستخدمها العلماء؟ فحوصات DNA وتحاليل الدم.

تابع جروب التلجرام لباقي المذكرة



@SARAEBRAHIMENGLISH

أ/ ساره إبراهيم

<https://t.me/SaraEbrahimEnglish>