



Episode 11: food and fruit

قسمت 11-1: میوه ها و غذاها

Hello. This is a five-minute podcast for beginner English learners by Nasim.

سلام. این یک پادکست پنج دقیقه‌ای برای زبان‌آموزان مبتدی انگلیسی است که توسط نسیم تهیه شده است.

Today we talk about food, fruits, and vegetables, and the way we count them or talk about the amount.

امروز درباره غذا، میوه‌ها و سبزیجات صحبت می‌کنیم و همچنین درباره روشی که آن‌ها را می‌شماریم یا مقدارشان را بیان می‌کنیم.

We also compare Iranian and American food and eating habits.

همچنین غذاها و عادات‌های غذایی ایرانی و آمریکایی را با هم مقایسه می‌کنیم.

In many Iranian homes, breakfast is simple but delicious.

در بسیاری از خانه‌های ایرانی، صبحانه ساده اما خوشمزه است.

People often eat a piece of bread, a small bowl of cheese, and a few walnuts.

مردم اغلب یک تکه نان، یک کاسه کوچک پنیر و چند گردو می‌خورند.

Sometimes there is an egg, or a tomato, and cucumber sliced on the table.

گاهی یک تخم‌مرغ یا یک گوجه‌فرنگی و خیار خردشده روی میز هست.



You may also see a jar of jam and some honey as well.

ممکن است یک شیشه مربا و کمی عسل هم ببینید.

When guests come, Iranians usually prepare a number of fruits.

وقتی مهمان می‌آید، ایرانی‌ها معمولاً چند نوع میوه آماده می‌کنند.

There is often some apples and bananas and a few grapes.

اغلب چند سیب و موز و چند دانه انگور هم وجود دارد.

It is a warm and welcoming tradition.

این یک سنت گرم و مهمان‌نوازانه است.

In grocery shops in Iran, you can buy a lot of fresh vegetables.

در خواربارفروشی‌های ایران، می‌توانید مقدار زیادی سبزیجات تازه بخرید.

They usually buy fruit by kilo.

آنها معمولاً میوه را کیلویی می‌خرند.

People like to buy some cucumbers, a few tomatoes, some herbs, and maybe a small bunch of mint.

مردم دوست دارند مقداری خیار، چند گوجه‌فرنگی، مقداری سبزی و شاید یک دسته کوچک نعنا بخرند.

Herbs are very important in Iranian cooking.

سبزی‌ها در آشپزی ایرانی بسیار مهم هستند.



Many families add a little parsley or a little cilantro to their meals.

بسیاری از خانواده‌ها کمی جعفری یا کمی گشنیز به غذای خود اضافه می‌کنند.

People eat more home-cooked food.

مردم بیشتر غذای خانگی می‌خورند.

Traditional foods like rice, stew (khoresh), kebab, and soup are common.

غذاهای سنتی مثل برنج، خورش، کباب و سوپ رایج هستند.

Young people love fast foods in Iran.

جوانان در ایران فست‌فود را خیلی دوست دارند.

Now let's look at the United States.

حالا بیایید نگاهی به ایالات متحده بیندازیم.

American breakfasts are sometimes different.

صبحانه‌های آمریکایی گاهی متفاوت هستند.

People often have a cup of coffee, a banana, or a bowl of cereal.

مردم اغلب یک فنجان قهوه، یک موز یا یک کاسه غلات صبحانه می‌خورند.

Some people eat a few strawberries or some blueberries with yogurt.

بعضی از مردم چند توت‌فرنگی یا مقداری بلوبری را با ماست می‌خورند.

In American supermarkets, you can find a large variety of fruits.

در سوپرمارکت‌های آمریکایی، می‌توانید تنوع زیادی از میوه‌ها پیدا کنید.



There is a pineapple, a melon, a bag of oranges, or some avocados.

یک آناناس، یک طالبی، یک کیسه پرتقال یا مقداری آووکادو وجود دارد.

People like to make smoothies, so they often buy a little spinach or a few frozen berries.

مردم دوست دارند اسموتی درست کنند، بنابراین اغلب کمی اسفناج یا چند نوع توت یخزده می‌خرند.

In the United States:

در ایالات متحده

Fast food is very common.

فست‌فود بسیار رایج است.

There are many fast food restaurants like McDonald's, Burger King, and KFC.

رستوران‌های فست‌فود زیادی مانند مک‌دونالد، برگر کینگ و کی‌اف‌سی وجود دارند.

Many people eat fast food several times a week.

بسیاری از مردم چند بار در هفته فست‌فود می‌خورند.

Life is busy, so people choose fast food because it is quick and easy.

زندگی پرمشغله است، بنابراین مردم فست‌فود را انتخاب می‌کنند چون سریع و آسان است.

When Americans cook dinner, they usually use some vegetables like a carrot, an onion, and a few potatoes.



وقتی آمریکایی‌ها شام درست می‌کنند، معمولاً از چند سبزی مثل یک هویج، یک پیاز و چند سیب‌زمینی استفاده می‌کنند.

For salad, they might add a little olive oil, a few cherry tomatoes, and some lettuce.
برای سالاد، ممکن است کمی روغن زیتون، چند گوجه گیلاسی و مقداری کاهو اضافه کنند.

When we compare Iran and the United States, we see interesting food habits.
وقتی ایران و ایالات متحده را مقایسه می‌کنیم، عادات‌های غذایی جالبی می‌بینیم.

Different cultures, different foods — but in both countries, people enjoy a mix of fruits, some vegetables, and a little something special that makes meals feel complete.

فرهنگ‌های متفاوت، غذاهای متفاوت؛ اما در هر دو کشور، مردم از ترکیبی از میوه‌ها، مقداری سبزیجات و یک چیز کوچک ویژه که باعث کامل شدن وعده غذایی می‌شود، لذت می‌برند.

Thank you for listening to today's podcast.

ممنون که به پادکست امروز گوش دادید.

See you next time.

تا دیدار بعدی.



5-Minute Podcast For Beginner English Learners

میوه‌ها fruits



- Apple — سیب



- Banana — موز



- Grapes — انگور



- Strawberry — توت‌فرنگی

غذاها foods



- Bread — نان



- Cheese — پنیر



- Rice — برنج



- Soup — سوپ

سبزیجات Vegetables



- Cucumber — خیار



Carrot — هویج



tomato — گوجه‌فرنگی



potato — سیب‌زمینی



onion — پیاز



جمله پرکاربرد درباره پادکست 11

1. People eat bread and cheese.

مردم نان و پنیر می خورند.

2. Iranians prepare fruits for guests.

ایرانی ها برای مهمان میوه آماده می کنند.

3. People buy fresh vegetables.

مردم سبزیجات تازه می خرند.

4. Americans drink coffee.

آمریکایی ها قهوه می نوشند.

5. Many people eat fast food.

بسیاری از مردم فست فود می خورند.



تست‌ها

کلمه «گوجه‌فرنگی» به انگلیسی چیست؟ ۱)

a) potato

b) onion

c) tomato

d) lettuce

کدام جمله درست است؟ ۲)

a) In many Iranian homes, breakfast is simple but delicious.

b) Americans usually eat kebab for breakfast.

c) Iranian people never eat herbs.

d) Fast food is not common in the United States.

کلمه «سیب‌زمینی» به انگلیسی چیست؟ ۳)

a) tomato

b) potato

c) cucumber

d) grape



کدام مورد در متن به عنوان یک سبزی آمده است؟ (۴)

- a) onion
- b) banana
- c) honey
- d) jam

کدام جمله نادرست است؟ (۵)

- a) People in Iran often buy fruit by kilo.
- b) Some Americans eat blueberries with yogurt.
- c) Life is busy, so people sometimes choose fast food.
- d) Iranian breakfasts are always very large and heavy.

کلید پاسخ‌ها

- 1) c
- 2) a
- 3) b
- 4) a
- 5) d



توضیحات

۱ (گزینه درست tomato است، چون tomato یعنی گوجه‌فرنگی

۲ (گزینه a درست است، چون در متن آمده که صبحانه در بسیاری از خانه‌های ایرانی ساده اما خوشمزه است.

۳ (گزینه درست potato است، چون potato یعنی سیب‌زمینی.

۴ (گزینه onion درست است، چون onion یعنی پیاز و جزو سبزیجات است.

۵ (گزینه d نادرست است، چون در متن گفته شده صبحانه ایرانی ساده است، نه خیلی بزرگ و سنگین.