

درس ۱۱ - من و شما

(الف)

۳. خیار [۵۵]

۲. پنیر [۵۷]

۱. پنیر [۵۷]

(ب)

۷. نان [۵۷]

۴. سالادی [۵۴] ۵. بست [۵۷] ۶. دود - دلی [۵۵]

(پ)

۸. الف - پانی سالی ب - نوجوانی پ - جوانی ت - بولگی [۵۴]

۹. خوراک کف - خوراک - رعیت بخت فردی - رنگی آرد و صاف سالم [۵۷]

(ت)

۱۱. گزینی ۱ [۵۵] ۱۲. گزینی ۳ [۵۵]

(ث)

۱۳. دود بخت بزرگ دود [۵۴]

۱۴. الف - کولگی ب - پانی سالی [۵۴]

۱۵. راه رفتن - سحر گفتن - دودین [۵۵]

۱۵. [۵۶]



۱۶. دود بخت دود و دودان. سحر گفتن های صبری دود بخت و سالم بخت دودان ها [۵۷]
دانشم نقش خدیج مومری دارد.
هیچین نقدی سالم در سلامت دودان ها تا سحر دود! خوردن نبات طعمه سیر و ماست و پنیر
برای دود بخت و سحر دودان ها بسیار لازم است.

میوه	گشمتش	نوشابه	گردو	پنک	سوسیس
سبزیجات	شیر	چوبیس	عسل	دوغ	

۱۸- مواد غذایی که باعث پدید آمدن آب میوه - نان - ماست - روغن زیتون - سیب زمینی

مواد غذایی حاوی پروتئین - کره - کباب - ماست - تخم مرغ

۱۹- دانه های دانه ای سرخه دانه های سفید دانه های زرد دانه های سبز دانه های نارنجی دانه های بنفشه

دانه های دانه ای سرخه دانه های سفید دانه های زرد دانه های سبز دانه های نارنجی دانه های بنفشه

۲۰- رسته و تغییرات بدن را می توان با اندازه گیری قد و وزن و درصد چربی بدن و درصد آب بدن و درصد پروتئین بدن و درصد کربوهیدرات بدن و درصد ویتامین ها و درصد مواد معدنی

با اندازه گیری قد و وزن و تغییرات آن با سال گذشته مقایسه کنیم که رشد کرده ایم یا نه .