

“…………… お おおおおおおお おおお おおお おおおおお おおおおお おおお おおお”
おお おおお おおおおお おお おおおおお おおお お おおおお おおおおおお お
おおおおお おお おお おおお おおお おおお おおお おおおお おおおおお おおおおお
おおおお おおおおおお おおお おお おお おお お おおおお おおおお おおお お
おお おおおおお おお お おおお おお お おお お おおおお おおおお おおおお
おおおお お おおおお おお お お お お お お

□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□
□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□
□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□
□□□ □□ □□ □ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□
□□□□□□

□□□ □□□ □□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□

□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□

□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□



□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ (□ □□□□□□□) □□□□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□



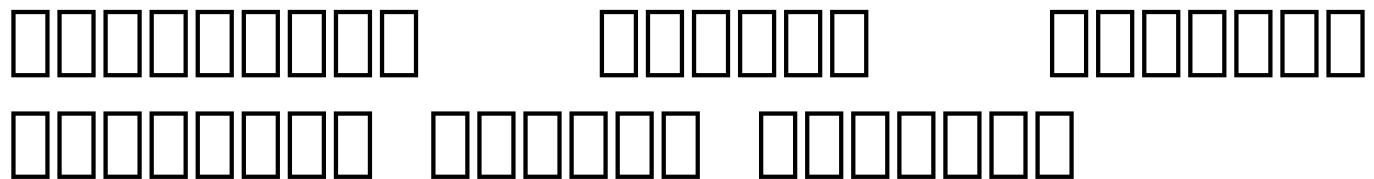
□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□

□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□

□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□
□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □-□ □□□□ □□□□□ □□□
□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□
□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□ □□□
□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□

□□□ □□□□□ □ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □
□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□
□□□□



□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□

我國的民族政策，是民族平等、民族團結、各民族共同繁榮，這三項政策是互相關連、互相依存、互相促進的。

□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□

□□□□ - □□□□□□□

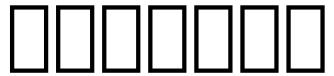
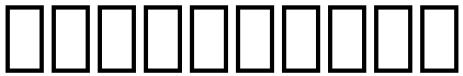
□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□

□ □□□ □□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□
□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□-□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□
□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
□□□ □□□□-□□□□□□ □ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□ □ □□□□ □□□

□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□, □□□□-□ □ □□□□-□□□□□□
□ □□□□□□ □□□ □ □□□□ □□□ □□□ □ □□□ □□□□□□
□□□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □ □ □□□□□□ □□□
□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□
□□□, □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□
□□□□□□ □□□□□□



□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□
□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□



□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□, □□□□□□□□ □□□□
□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□
□□ □□□□□□□

о земли, овощи, фрукты, ягоды, мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, супы, консервы, салаты, соусы, горячие напитки, чай, кофе, молоко, соки, кефир, йогурт, кисломолочные продукты, мороженое и т.д.



Важно помнить, что для здорового питания необходимо употреблять различные продукты в разном количестве. Для этого можно использовать таблицу пищевого баланса, которая поможет определить необходимые порции каждого продукта. Важно также употреблять достаточно воды, чтобы избежать перегрева организма.

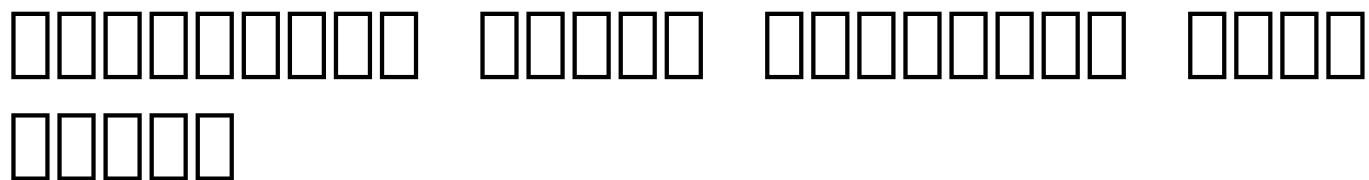
Помимо основных продуктов, которые должны присутствовать в рационе, важно употреблять различные добавки и специи. Это может быть мед, йогурт, сметана, масла, соль, перец, специи и т.д.

Важно помнить, что для здорового питания необходимо употреблять различные продукты в разном количестве. Для этого можно использовать таблицу пищевого баланса, которая поможет определить необходимые порции каждого продукта. Важно также употреблять достаточно воды, чтобы избежать перегрева организма,

Помимо основных продуктов, которые должны присутствовать в рационе, важно употреблять различные добавки и специи. Это может быть мед, йогурт, сметана, масла, соль, перец, специи и т.д. Важно также употреблять достаточно воды, чтобы избежать перегрева организма.

Важно помнить, что для здорового питания необходимо употреблять различные продукты в разном количестве. Для этого можно использовать таблицу пищевого баланса, которая поможет определить необходимые порции каждого продукта. Важно также употреблять достаточно воды, чтобы избежать перегрева организма.

□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□



□ □□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□
□□□□□□□

，
，
，
，

□□□ □□ □□□ □□□□□□□ (□□) □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□
□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□
□□□ □□□□□ □□□□□

□ □□□□ □□□□' □ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□/□/□□□ □□□□□□□ □□□□ □□
□□□ □□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□ □□□□ □□ □□□□

□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□
□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□
□□□□□

□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□, □□□ □□□
□□□□□□□ □ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□
□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□