

بیا نان و بررنج، ماکارونی گندم ووو ذرت ببر  
بیا برای تامین انرژی (مکس کوتاه) هر چی که میخوای رو، از من ببر  
بیا ببر تا اندام های تو رشد کنند  
بیا ببر و ببر تا شاهد بلند شدن قد قشنگت توشم  
بیا ببر و بر همه رو از من ببر  
اگه نمی تونی خوب بدوی به اینور آنور کوه و جنگل و باغ و حیاط  
بیا ببر و ببر همه رو از من ببر  
اگه دوست داری الان بدونی من کی ام که این همه فایده داره  
بهتر اینو بدونیییی که من گروه غلاتم، آآآاره گروه غلاتم.

## سبزیجات

چی؟ چی گفتی؟ گروه غلاتی؟

برای درمان زخم های بد، بینایی و سلامتی باید بیای اینطرفی و هر چیو میخوای از من ببری.  
برای سوخت بدنت، ساخت دوباره ی اونان فقط منم که میتونم گل پسرا، گل دخترا رو کمک  
کنم و کمک کنم.

میخوای بدونی می چی ام؟ میوه امو سبزی ام..... پر از ویتامین هاای آ و بی ام.

ویتامین سی دارم ..... برای شما میزارم

## گوشت و لبنیات

سلام سلام دوستای من

دعوا چیه؟ دعوا چیه؟

عصبانی اگر بشی درمانتون پیش منه

با خوردن گوشت و جیگر، دلو قلوه ی برگ برگ

آهنتون زیاد میشه ..... کارخونه خون سازیتون فعال میشه.

همینجوری به راحتی اعصابتون آروم میشه.

گردو و بادوووووم و فندق ..... عدسی و لوبیا تو صندوق

تخم مرغ خاله مهگل

همه اینا همه اینا سلامته ..... چون که دارن تو خودشون پروتئین، پروتئین

بازم دارم براتون از این گروه شیطان

کشک و پنیر دارون ..... برای رشد استخون، حفاظت دندونتون

بازم بگم براتون؟

## روغن و چربی

نگو نگو

اگه بگی براشون

من دیگه حرفی ندارم براتون

من نمیگم که بهترم

نمیگم بد بدم

برای کامل شدن غذاها      برای خوش طعم شدن سالادها      برای چیده شدن صبحانه

من نباید کنارتون بمونم؟

چرا چرا می مونم

همینجوری انرژی ام میدونم

اما باید بدونید، در مصرف من و گروهم صرفه جویی بکنید.

بله میدونم که فهمیدید من کی ام.

سس و سر شیر، خامه و کره و انواع روغنم من.