



SUROY-SUROY SA TAHITI

uban ni Margo ug Paolo

Wala gayud ako mahibalo nga pipila sa mga baybayon adunay itum nga mga balas!



O nga ang mga tawo mangisda sa gabii.



Daghan kaayong lamian nga prutas nga makaon sa Tahiti!



Ug daghang mga butang nga makita ug mabuhat ilawom sa tubig...

... ug ibabaw sa tubig!



Ang isda ug ubang mga pagkaon nga may protina nagtabang sa imong lawas aron motubo. Hayag og kolor nga mga prutas ug mga utanon maayo usab kaayo alang sa imong lawas.

Hagit: Kon ikaw makahimo, siguroa nga mokaon sa mga pagkaon nga lain-lain og mga kolor.

Apil sa Team sa Helping Hands!



MGA PAGHULAGWAY NI KATIE MCDEE