



# Các Cuộc Phiêu Lưu ở Tahiti

với Margo và Paolo

Tôi không hề biết rằng một số bãi biển có cát màu đen cơ đấy!



Hoặc người ta phải đi đánh cá vào ban đêm.



Có rất nhiều trái cây ngon ở Tahiti!



Và nhiều điều để nhìn ngắm và làm, bên dưới làn nước...



... và cả trên mặt nước nữa!



Cá và các loại thực phẩm giàu đạm khác giúp cơ thể bạn phát triển. Các loại trái cây và rau củ có màu sắc rực rỡ cũng rất tốt cho cơ thể của bạn.

**Thử thách:** Khi nào có thể, hãy đảm bảo là bạn ăn các loại thực phẩm có màu sắc khác nhau.

Hãy tham gia **Đội Những Bàn Tay Giúp Đỡ!**