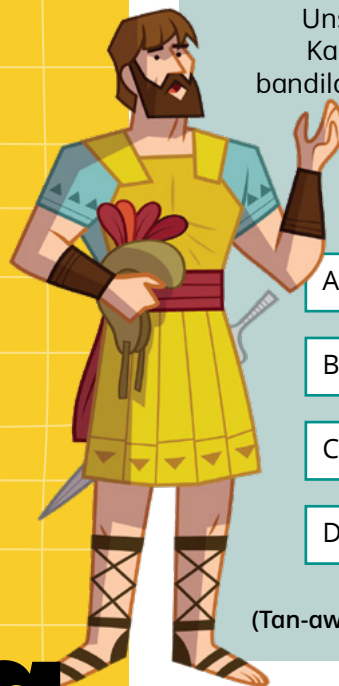


Seksiyon sa Mas Magulang nga mga Bata

Unsay anaa sa Sulod:

Ang Pagsulay sa Pagkamabination.....	36
Pagpakigbatok sa Pagbugal-bugal uban ang Gugma	38
5 ka Paagi sa Pagbatok sa mga Tigbugal-bugal.....	39
Ang Gamay nga Cantaloupe.....	40
Kalingawan sa Prutas!	42



Mubong Pasulit

Unsa ang gisulat ni Kapitan Moroni sa bandila sa kalingawasan?

- A. Usa ka pirma
- B. Usa ka layag gikan sa iyang barko
- C. Usa ka dakong bato
- D. Iyang kupo

(Tan-awa sa Alma 46:12-13.)

Tubog: D

Sugyot sa Pangpahimsog

Ayaw pagkaon sa usa ka matang lamang sa pagkaon. Matag adlaw, paningkamot sa pagkaon og prutas, mga utanon, mga prutina, mga lugas [grain], ug gatas [dairy]. Kini makatabang sa imong lawas nga maanaa ang tanang nutrina nga gikinahanglan niini.