



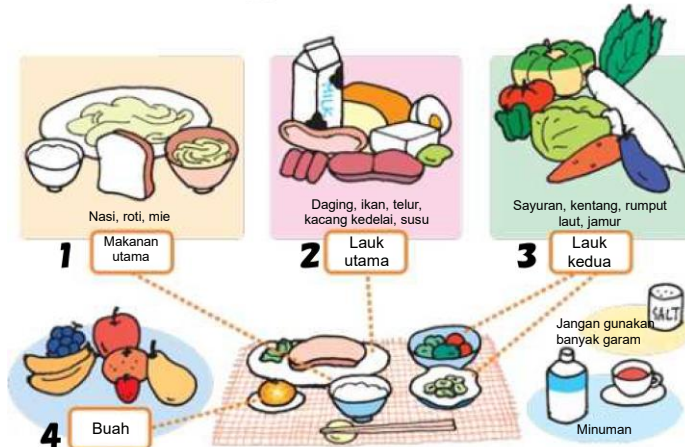
Pesan Sehat

No. 3

☆ Mohon baca ini dengan orangtua atau walimu.

Ada tiga poin kunci teknik untuk makanan sehat.
Pahami poin-poin ini dengan baik sehingga kamu bisa makan dengan bijak.

Poin 1. Sarapan



Seperti yang ditunjukkan pada gambar di sebelah kiri, yang terbaik adalah jika kamu makan makanan dari kategori 1 – 4. Setelah kamu belajar cara makan makanan di Kategori 1, tambahkan makanan dari Kategori 2. Setelah kamu bisa melakukannya, tambahkan makanan dari Kategori 3, dan seterusnya. Cobalah untuk makan bermacam-macam makanan dari kategori ini.

Untuk mengawali pagi dengan baik....
Pastikan kamu sarapan yang baik.

Poin 2. Camilan di antara waktu makan

Camilan yang dimakan di antara makan siang dan makan malam penting untuk mengisi kembali nutrisi dan cairan yang mungkin kurang jika kita makan hanya tiga kali sehari. Tetapi kita harus berhati-hati untuk tidak makan terlalu banyak makanan ringan.

★ Hal-hal yang harus diperhatikan saat makan camilan di antara waktu makan ★

(1) Jumlah

Konsultasikan dengan orang tua atau wali kamu, dan pastikan untuk tidak makan lebih dari jumlah yang ditentukan.

(2) Waktu

Tidak baik mengemil terus menerus, tanpa menetapkan batas waktu. Harap tetapkan batas durasi camilan di antara waktu makan.

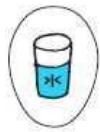
(3) Baca daftar bahannya

Bahan-bahan nutrisi dicatat pada bungkus makanan ringan.
Pedoman asupan energi anak SD di sela waktu makan adalah 200 kilokalori per hari.
Pastikan untuk memeriksa ini ketika waktu makan camilan.

Poin 3. Minuman

Minuman juga memiliki kalori. Air dan cairan lain memiliki peran yang sangat penting dalam tubuh anak-anak sekolah dasar dalam fase pertumbuhan. Pilih jenis minuman yang tepat dan minumlah dengan bijak.

Minuman



Air putih

200 milliliter
0 kilokalori



Susu

200 milliliter
141 kilokalori



Teh hijau

500 milliliter
0 kalori



Teh hitam
(dengan gula)
500 milliliter
80 kilokalori



Jus

(jus terkonsentrasi)
500 milliliter
210 kilokalori



Minuman bersoda
(dengan pewarna buah)
500 milliliter
255 kilokalori



Lakukan banyak jalan kaki setiap hari. Jalan kaki adalah olahraga yang sangat baik.

Ide yang baik untuk kadang-kadang menggunakan pedometer dan melihat berapa banyak langkah yang kamu ambil.

Mari kita berjalan setiap hari, dengan tujuan 10.000 langkah per hari.

50 kalori dalam satu hari

- Saat makan, kamu dapat mengurangi asupan kalori hingga 50 kalori hanya dengan sedikit mengurangi jumlah makanmu.
- Dalam hal olahraga, kamu bisa mengonsumsi 50 kalori dengan sedikit aktivitas fisik yang cepat.

Makanan...	Jumlah olahraga...	Di kehidupan sehari-hari...
<p>Nasi Sekitar 1/3 mangkuk penuh</p> 	<p>Jogging Sekitar 7 menit</p> 	<p>Berjalan kecepatan biasa Sekitar 25 menit</p> 
<p>Sup miso Sekitar satu mangkuk</p> 	<p>Jalan cepat Sekitar 10 menit</p> 	<p>Mencuci mobil Sekitar 12 menit</p> 
<p>Keripik kentang Sekitar 5 keripik</p> 	<p>Bersepeda Sekitar 11 menit</p> 	<p>Menggantung pakaian Sekitar 30 menit</p> 
<p>Kukis Sekitar 1 kukis</p> 	<p>Berenang (gaya bebas) Sekitar 10 menit</p> 	<p>Membersihkan bathtub Sekitar 11 menit</p> 
<p>Apel Sekitar 1/4 potong apel</p> 	<p>Golf (lapangan golf) Sekitar 24 menit</p> 	<p>Menyapu lantai Sekitar 14 menit</p> 
<p>Makanan senilai 50 kalori</p>	<p>Olahraga senilai 50 kalori ↑ Pekerjaan rumah senilai 50 kalori →</p>	<p>Mengepel lantai Sekitar 12 menit</p> 

* Perhitungan wanita dengan berat badan 50 kg