

Pesan Sehat

No. 2

☆ Mohon baca ini dengan orangtua atau walimu.

Mohon kerjasamanya lagi tahun ini.

Terima kasih telah menetapkan tujuan dan mengisi kartu cek selama liburan musim dingin. Kami berterima kasih atas kerja sama kamu. Pada bulan Januari, kegiatan *Healthy Club* dimulai di pagi hari. Selama lima menit setiap pagi, akan ada beberapa latihan bersama Funahashi-sensei! Kami ingin semua orang bersenang-senang dalam kegiatan ini!

Salad itu sehat! Tapi ada jebakan yang mengejutkan...

Bahkan dengan salad yang terbuat dari sayuran, energi yang kamu dapatkan bisa berbeda tergantung pada *dressing* (saus)-nya.

Kamu bisa menyesuaikan asupan kalori dengan membuat *dressing* sendiri sekali-kali.

Dressing dasar ala Jepang

[Bahan]

- 2 sendok makan cuka (cuka beras)
- 1 sendok makan minyak (minyak salad)
- 1/4 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula
- 1 sendok teh kecap asin

Salad: 35 kilokalori



Dressing non-minyak
10 gram:

13 kilokalori

Mayones
(setengah kalori)
10 gram:

33 kilokalori

Dressing (ala Jepang)
10 gram:

45 kilokalori

Dressing (saus tartar)
10 gram:

63 kilokalori

Berhati-hatilah dengan apa yang kamu pesan di restoran.

Makanan restoran bisa jadi lezat, tapi bisa juga menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena banyak hidangan yang memiliki jumlah kalori yang tinggi.

Sebisa mungkin, cobalah memesan hidangan dengan energi lebih sedikit (lebih sedikit kalori).



Yuk, bandingkan!

Kitsune udon
362 kilokalori

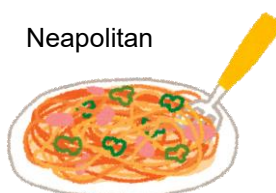
<Spagheti>

Carbonara



841 kilokalori

Neapolitan



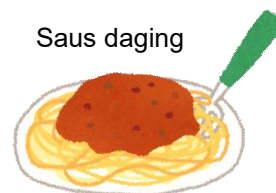
692 kilokalori

Telur ikan cod



517 kilokalori

Saus daging



620 kilokalori

<Set makanan>



Set makanan ikan bakar

425 kilokalori

Set makanan udang goreng:

530 kilokalori

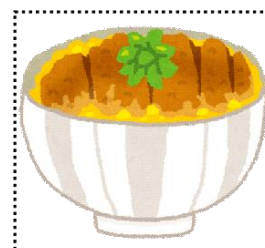
Set makanan oseng-oseng babi dengan jahe:

707 kilokalori

Set makanan steak

Salisbury (hamburger):

766 kilokalori



Yuk, bandingkan!

Potongan daging babi goreng di atas nasi
950 kilokalori

Teh hijau, apel, atau yogurt?



Yang sangat penting dalam diet kamu adalah...

Apa yang kamu makan dan minum setelah makan malam dan sebelum tidur.

Kalau kamu makan banyak makanan ringan setelah makan malam, berat badan kamu akan meningkat keesokan harinya.

Kamu mungkin akan merasa sangat lapar kalau makan malam lebih awal atau ketika haru menghadiri les sepulang sekolah. Dalam kasus seperti itu, kalau kamu merasa harus makan atau minum sesuatu, minumlah teh hijau, atau makan apel (atau buah jeruk) atau yogurt (atau minum susu).

Dalam waktu-waktu lapar seperti itu, ada makanan yang harus kamu hindari, yaitu makanan yang mengandung lemak, seperti hamburger, ayam, kentang, makanan ringan, donat, kue-kue pastri, dan es krim. Hindarilah makanan ini, karena tidak hanya dapat menyebabkan obesitas tetapi juga hiperlipidemia. (kalau kamu ingin makan snek-snek seperti ini, makanlah saat kamu aktif secara fisik di siang hari.)

Kalau kamu menyantap makan malam sederhana ala Jepang dan secara ketat mengikuti aturan tentang makan setelah makan malam (meskipun seharusnya kamu menghindari makan sebelum tidur), kadar kolesterol dan lemak netral kamu akan turun.

Ekstra: Melatih kecerdikan dalam menyiapkan makanan

**potongan ayam
(dibalur adonan dan digoreng)**
Sekitar 400 kilokalori



Daging paha ayam, mentah; 100 gram
211 kilocalories



**Potongan ayam
goreng**
Sekitar 300 kilokalori



Teriyaki
Sekitar 300 kilokalori



Yakitori (dengan saus)
Sekitar 250 kilokalori



Hasil dari Kelas Sehat bulan Januari _____ Kelas _____ Nama: _____

Tinggi Badan _____ cm

Tingkat obesitas _____ %

Berat Badan _____ kg

