

LIMA TIPS DIET YANG SEHAT DAN AMAN BAGI REMAJA

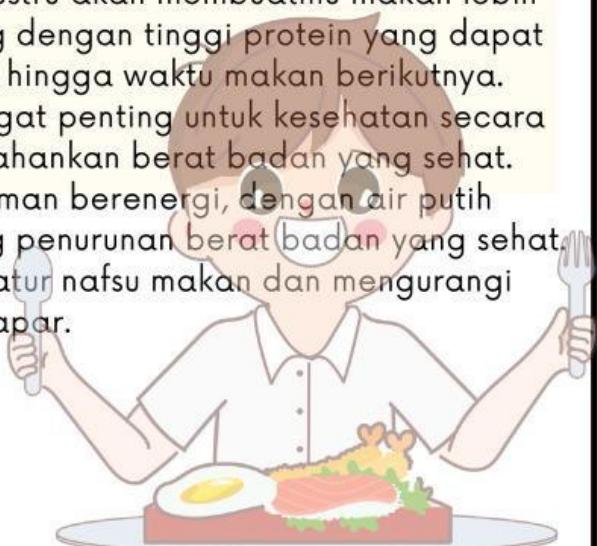
Bacalah teks berikut dengan cermat, kemudian identifikasilah kebahasaan teks prosedur yang ada di dalamnya!

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan masalah bagi segala usia. Banyak remaja yang melakukan diet untuk meningkatkan percaya diri. Tak jarang banyak remaja yang melakukan diet dengan cara yang salah, padahal mereka masih dalam tahap pertumbuhan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menurunkan berat badan dengan cara yang sehat. Diet yang salah justru akan menambah berat badan, rambut akan rontok, sulit konsentrasi, dan sejumlah bahaya kesehatan lainnya. Oleh karena itu perlu dipahami makna diet itu sendiri.

Diet ialah upaya penurunan maupun penambahan berat badan dengan tujuan untuk menjaga bentuk dan kesehatan tubuh. Diet dapat dilakukan dengan mengubah pola makan dan gaya hidup yang sehat dalam jangka waktu yang lama. Pola makan yang dipilih tidak hanya sekadar mengenyangkan, tetapi juga mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh dan tidak melebihi kalori yang dibutuhkan tubuh.

Berikut cara menurunkan berat badan yang efektif dan aman bagi remaja.

1. Hindari minuman manis. Salah satu cara termudah untuk menurunkan berat badan berlebih dengan mengurangi minuman manis. Minuman yang mengandung tambahan pemanis mengandung kalori yang tinggi, tidak mengenyangkan, dan juga dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, penyakit hati berlemak non alkohol, jerawat, serta gigi berlubang.
2. Lakukan aktivitas fisik. Kamu dapat melakukan aktifitas fisik yang kamu sukai lebih banyak dibanding rebahan dan bermain gawai. Meningkatkan aktivitas harian secara keseluruhan juga dapat meningkatkan massa otot, yang dapat membantu tubuh membakar kalori dengan lebih efisien.
3. Konsumsi makanan bergizi. Pilih makanan berdasarkan kepadatan gizinya. Sayuran, buah-buahan, biji-bijian, lemak sehat, dan sumber protein yang sehat dapat mendorong penurunan berat badan. Hindari makanan kemasan atau siap saja.
4. Jangan melewatkkan makan. Melewatkkan makan justru akan membuatmu makan lebih banyak sepanjang hari. Pilihlah sarapan seimbang dengan tinggi protein yang dapat membantu kamu tetap bersemangat dan kenyang hingga waktu makan berikutnya.
5. Tubuh terhidrasi dengan baik. Minum air putih sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan dapat membantu kamu mempertahankan berat badan yang sehat. Mengganti minuman manis, seperti soda dan minuman berenergi, dengan air putih dapat mengurangi kalori berlebih dan mendorong penurunan berat badan yang sehat. Minum air sepanjang hari dapat membantu mengatur nafsu makan dan mengurangi keinginan untuk ngemil saat kamu belum merasa lapar.



IDENTIFIKASI KEBAHASAAN



NAMA: _____

KELAS: _____

Explain how the author uses reasons and evidence to support particular points in the text:

KEBAHASAAN	BENTUK KALIMATNYA
KALIMAT PERINTAH	
KALIMAT LARANGAN	
KETERANGAN	