

PJOK KELAS 7 SMPN 9 MALANG

POLA MAKAN HIDUP SEHAT, BERGIZI, DAN SEIMBANG



Nongki Setelah Pulang Sekolah



Mood makan makanan yang manis



Geng Kerang Waring

**POLA MAKAN
TIDAK TERATUR
DAN GIZI TIDAK
SEIMBANG**

Dito lupa belum sarapan dan meminum kopi ...



Wah itu gara gara kamu ga sarapan langsung minum kopi Dito!

Perut aku sakit banget dan kepala aku pusing !!!!

Bener kata Bu Nanda, Kita harus menjaga pola makan kita dan hidup sehat



Iya, aku ngerasa belakangan ini hidup aku gak sehat, dan aku juga gampang sakit



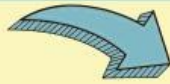
Tidurku juga kurang, kurang minum air juga. Jadi aku cepet banget lelah



PERUBAHAN POLA HIDUP GENG KERANG WIRING

Setelah kejadian itu, Aku banyak belajar tentang pola hidup sehat, bergizi dan seimbang. Banyak belajar dari internet dan juga Bu Nanda.

Terimakasih Bu Nanda yang selalu mengingatkan kami



SEMANGAT UNTUK HIDUP YANG SEHAT BERGIZI DAN SEIMBANG UNTUK INDONESIA

