

Nama:

LEVEL 1

Cara menjaga kesehatan organ peredaran darah

Berilah tanda centang (v) pada pernyataan di bawah yang menunjukkan cara tepat menjaga kesehatan organ peredaran darah!

- a. Banyak mengonsumsi makanan berlemak ☐
- b. Rutin naik sepeda ☐
- c. Menghindari rokok dan alkohol ☐
- d. Mengonsumsi makanan yang bergizi ☐
- e. Sering mengonsumsi makanan yang asin ☐
- f. Minum air putih yang cukup ☐
- g. Rajin belajar terutama Matematika ☐
- h. Duduk menyilangkan kaki sesaat setelah berolahraga ☐
- i. Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang manis ☐
- j. Mengonsumsi makanan yang kaya zat besi seperti bayam, dll. ☐