BAGIAN E
REFLEKSI

Lihat seberapa jauh kamu sudah berkembang

Cek Kemampuanmu!



Centang yang sudah bisa kamu lakukan:

- ☐ Menjelaskan arti pengolahan makanan
- ☐ Menyebutkan empat kelompok NOVA dan contohnya
- ☐ Membedakan makanan olahan dan UPF
- ☐ Membaca komposisi dan menemukan petunjuk
- ☐ Mengidentifikasi kelompok NOVA dan memberi alasan

Refleksi

1. Satu hal baru yang kupelajari: .....
2. Satu hal yang masih membingungkan: .....
3. Kembali ke tabel Pemanasan (halaman 3): apakah ada jawabanmu yang berubah? Jelaskan:

.....

.....

MISI MINI
PILIH SATU LANGKAH KECIL

Tandai satu langkah yang paling mudah kamu coba minggu ini:

- ☐ Membaca komposisi sebelum membeli camilan
- ☐ Menambahkan satu buah atau sayur pada waktu istirahat
- ☐ Mengganti sebagian minuman kemasan dengan air putih
- ☐ Mengajak teman memeriksa komposisi bersama



Jawab

LIVEWORKSHEETS