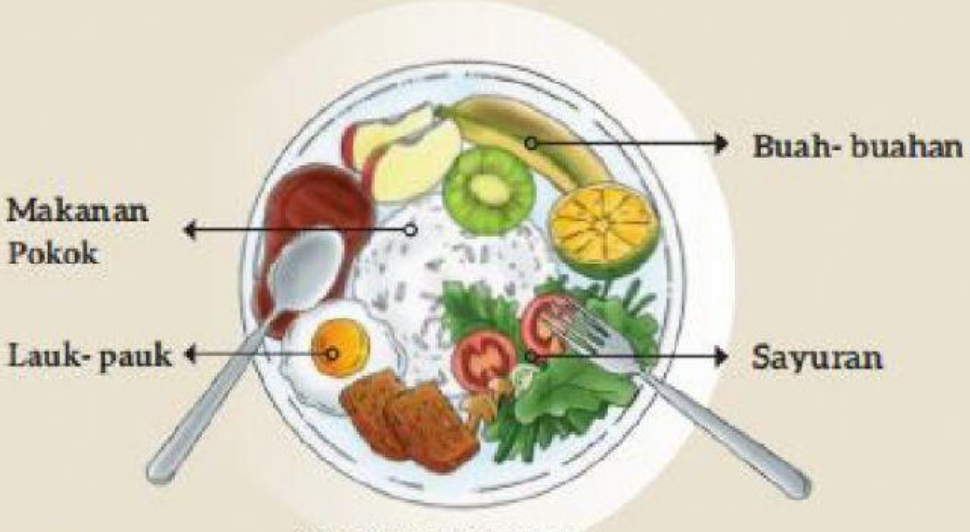

Gambar 3.1 Isi Piringku

Tip Sehat dan Bugar pada Masa Remaja

Tahukah kalian bahwa total kebutuhan gizi pada masa remaja paling tinggi apabila dibandingkan dengan tahapan usia lainnya. Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja. Tubuh kalian bertumbuh pesat dan kalian pun mengeksplorasi lingkaran pertemanan yang lebih luas. Perubahan fisik, mental, dan meluasnya lingkungan sosial ini mendorong kalian untuk beraktivitas dengan lebih sering. Pada masa ini kalian mendapatkan tanggung jawab sebagaimana orang dewasa, misalnya mengatur jadwal kalian sendiri, belajar secara mandiri, maupun aktif dalam organisasi remaja. Karena itu, tak salah apabila orang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi sebelum kalian menjadi dewasa seutuhnya.

LIVEWORKSHEETS

Kebutuhan energi dan gizi yang cukup dan seimbang akan mendukung tumbuh kembang kalian pada masa ini. Kalori dari makanan dan minuman akan memberikan energi dan gizi yang kalian butuhkan untuk berpikir, beraktivitas, dan bertumbuh dengan baik. Sebaiknya kalian mulai memperhatikan susunan menu makan kalian. Makanan yang kalian makan sebaiknya tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan tubuh. Perhatikan cara mengatur pola makan yang sehat bagi tubuh kalian berikut ini.

(1) Makanlah makanan utama sebanyak tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari. Dalam makanan utama ini, sebaiknya selalu ada sayuran hijau daun, seperti bayam, kangkung, sawi, dan *pokcoy*.

(2) Selain sayur, pastikan makanan utamamu mengandung lauk-pauk sumber protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani kalian dapatkan dari ayam, ikan, hati ayam, hati sapi, juga telur. Protein nabati kalian dapatkan dari tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

(3) Kalian juga harus mengonsumsi buah yang kaya akan vitamin, minimal sekali sehari. Pilihlah buah yang berwarna merah atau oranye, seperti pepaya, mangga, jeruk, apel, dan lain-lain.

(4) Terakhir, konsumsilah produk olahan susu yang mengandung vitamin dan mineral minimal tiga kali dalam seminggu. Kalian dapat minum susu di antara waktu makan sebagai kudapan. Apabila lambungmu terasa kurang nyaman, gantilah susu dengan susu fermentasi seperti yoghurt atau keju.

Untuk mendapat hasil yang maksimal, batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan yang terlalu manis, asin, atau berlemak. Selain itu, jangan malas minum air putih. Usahakan tubuh kalian tetap terhidrasi dengan minum cairan 8 gelas sehari dan rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari. Tidak sulit, bukan? Salam sehat!

LIVEWORKSHEETS

Setelah membaca bacaan ini, lihatlah kembali tabel curah gagasan kalian. Adakah kegiatan yang belum kalian lakukan? Adakah makanan sehat yang sudah biasa kalian konsumsi? Kemudian, diskusikan pertanyaan ini dengan teman-teman dalam kelompok.

1. Siapa pembaca sasaran bacaan ini?
2. Apa pesan yang disampaikan dalam bacaan ini?
3. Mengapa kalian harus memperhatikan makanan yang kalian makan?
4. Bagaimana cara mengatur pola makan yang sehat bagi tubuh?
5. Kegiatan sehat apa saja yang masih sulit kalian lakukan? Mengapa?
6. Perhatikan gambar "Isi Piringku" pada bacaan di atas. Adakah informasi pada gambar yang belum dibahas pada bacaan? Informasi apakah itu?

LIVEWORKSHEETS