

PJOK KELAS 7 SMPN 9 MALANG

POLA MAKAN HIDUP SEHAT, BERGIZI, DAN SEIMBANG



Nongki Setelah Pulang Sekolah



Geng Kerang Waring

Mood makan makanan yang manis



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

Dito lupa belum sarapan dan meminum kopi ...



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



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



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



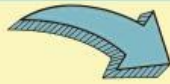
Tidurku juga kurang,
kurang minum air
juga. Jadi aku cepet
banget lelah



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**



Aku jadi
Produktif



Aku udah
ga gampang sakit



Aku ga gampang
capek

