



Pilihan makanan:



Nasi



Telur



Wortel



Apel



Donat



Analisis dan Jawablah!

1

Kombinasi makanan yang kamu pilih:

Pilihan yang bisa digunakan:



Nasi



Telur



Wortel



Apel



Donat



Pilih dengan bijak,
untuk tubuh yang sehat
dan kuat! ♥



Pertanyaan Analisis

2

Jelaskan alasanmu memilih kombinasi tersebut!



3

Mengapa kamu tidak memilih makanan lainnya?



4

Bagaimana kombinasi makanan pilihanmu dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh?



Menu Atlet Cilik



Saya pilih Menu B karena rasanya lebih enak dan bisa membuat kenyang.

Andi akan mengikuti pertandingan sepak bola selama satu jam. Sebelum berangkat, ia memiliki dua pilihan sarapan:

Menu A



Nasi



Telur



Sayur



Pisang



Air putih

Menu B



Mi instan



Keripik



Permen



Minuman bersoda

1

Menurutmu, apakah pilihan Andi sudah tepat? Jelaskan alasanmu.

2

Bandingkan Menu A dan Menu B berdasarkan jenis makanan dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

3

Menurutmu, menu mana yang lebih membantu Andi mendapatkan berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh sebelum bermain sepak bola? Jelaskan alasanmu.
