

# PERLOMBAAN NUTRISI

Pendahuluan: Kunci gaya hidup sehat adalah mengikuti pola makan yang sehat dan aktif secara fisik. Meskipun akses dan penggunaan makanan bergizi bervariasi di seluruh dunia, diet seimbang terdiri dari kombinasi biji-bijian, kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran, serta protein hewani. Diet seimbang membantu menyediakan vitamin dan mineral penting serta mengurangi risiko penyakit. Untuk membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang, remaja harus aktif secara fisik setidaknya 60 menit setiap hari.

## Kegiatan Kesehatan

### Waktu

30 menit

### Kesulitan

Sedang

### Bahan-bahan

Kertas, pena, spidol, piring, mangkuk

## Instructions

### Langkah 1

- Di depan kelas, mintalah seorang sukarelawan untuk menuliskan kategori makanan yang berbeda: biji-bijian, kacang-kacangan, buah dan sayuran, serta protein hewani.

### Langkah 2

- Mintalah kelas menyebutkan contoh-contoh yang ada di komunitas Anda tentang berbagai makanan yang termasuk dalam kategori-kategori ini. Mintalah seorang sukarelawan untuk menuliskan contoh-contoh ini pada selembar kertas dan memotongnya.

### Langkah 3

- Tempatkan contoh makanan dalam mangkuk di tengah-tengah kelas.

### Langkah 4

- Bagilah kelas menjadi beberapa tim. Setiap tim akan memiliki piring kosong dan akan mengirimkan satu orang untuk mengambil contoh makanan dari ember dan menuliskannya di bawah kategori yang benar di depan kelas.

### Langkah 5

- Setelah mereka menulis contoh makanan di bawah kategori yang tepat, mereka harus kembali ke tim mereka dan menaruhnya di piring mereka. Kemudian orang berikutnya pada giliran tim mereka. Tim pertama yang piringnya terisi penuh dengan contoh makanan dari setiap kategori, menang.

