



HIDUP SEHAT



A. Kebiasaan Hidup Sehat

1. Makan Makanan Bergizi

Makanan bergizi baik untuk pertumbuhan.



Contoh makanan bergizi:
Nasi, sayur, lauk pauk, dan buah.



Aku makan
tiga kali sehari.
Aku makan
pada pagi,
siang, dan
malam hari.



Makanan bergizi
memberi tenaga
bagi tubuh.

